

私の健康法

鶴岡 伸彦（82歳）
（片瀬山5丁目）

私は中学1年の時、大病を患い1年留年しておりますので頑健ではなかったようです。しかし、この留年のお陰でその後は全く病氣もせず、高校、大学、その後の社会人生活も入院ひとつする事なく送る事ができました。その間、特段の健康法は何もやっていません。そこで、今まで生活してきた過程で健康に役立っていたのかなという事柄を拾い出してみます。

高校では野球部に入り、来る日も来る日も真っ黒になるまでボールを追いかけてました。私は投手でしたので人一倍下半身を鍛えました。幸い素晴らしい仲間恵まれ選手と監督と2回の甲子園を経験できました。この時代に基礎体力が養われたのかもしれない。又、投手は自分の指からボールが離れたら、その先は相手のバッター次第です。大事な場面で打たれたら悔しいですし、反省もしますが、すぐ次のバッターと向き合えねばなりません。終わった事にあまり拘泥しない。これも健康法のひとつなのかもしれません。

つなのもかもしれません。そこで家内に聞いてみました。曰く、「貴方は鈍感なのよ。それより定年過ぎてからの生活の仕方が健康に大きく影響するのでは」とも言う。考えてみれば、リタイアしてから家事のうち、食事作りは圧倒的に私の仕事になっている。献立を考え、買い物に行く。頭も使い、手先も使う。テレビを見ながら食事を待っている生活とは明らかに違う。女性が長生きするのも家事が大きなウエイトを占めているからなのかな」と変なところで納得させられた。「男子厨房へ入るべし」となるのか。

しかし、健康維持の王道は「しあわせ」52号で書かれた清水さん（94歳）の様に規則正しい生活の中に、多くの方々と会話をを楽しむ事が健康を保つ秘訣だと思います。最近では遅まきながらワンちゃんや防犯パトロールを兼ねて散歩するよう心掛けています。

片瀬市民センター
新任職員紹介

今年度より福祉に関する仕事を担当する新任職員の皆さんです。

主幹

藪内智章さん



4月の人事異動で、片瀬市民センターに配属となりました。前の職場では、片瀬漁港の仕事にも携わっておりまして、本地区にはご縁を感じています。どうぞよろしくお願い致します。

事務職員

磯崎健太さん



4月より新採用として片瀬市民センターに勤務することとなりました。藤沢の出身ではなく、まだ知らないことも多々ございますが、皆さまの力になれるよう臨んで参ります。よろしくお願い致します。

福祉窓口相談員

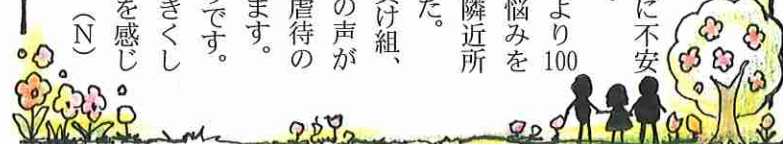
高井ゆかりさん



4月より福祉窓口相談員を担当することになりました。江ノ電で高校生に混じり通勤しています。片瀬地区の魅力にどっぷりはまりたいと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します。

編集後記

昨今の世の中の状況に不安を感じ戸惑っています。以前は「二人の100歩より100人の一歩」を合言葉に悩みを語り合いました。また隣近所の会話を絆を感じました。しかし最近、勝ち組負け組、俺が私と自己中心の声が多く、そしていじめや虐待のニュースも聞こえてきます。悲しく気持ちが沈むばかりです。今一度、目と耳を大きくして、語り合える大切さを感じています。

片瀬社協
だより

しあわせ

令和元年6月25日発行
編集・発行
片瀬地区社会福祉協議会
藤沢市片瀬3丁目9番6号
片瀬市民センター内
☎ 0466 (27) 2711



気をつけて！
詐欺のハガキが片瀬にも！

民事訴訟最終通告書
票状番号（民）ネ932

本通知は、貴院に対し、契約中、若しくは債権譲渡のあった企業又は団体から契約不履行による訴訟が提起されたことを当該債権譲渡した貴院に通知し、本通知の後、訴訟取り下げ義務が生ずる旨を通知するものとします。また本件は民事訴訟に付する通知であるため、民事訴訟法の適用により個人情報の提供や開示が義務付けられます。本件に関するご質問、取り下げ等のお問い合わせは必ずご本人様からご連絡ください。お電話にてお問い合わせください。

訴訟取り下げ最終期限 平成31年 4月19日

民事紛争相談センター お問い合わせ・相談窓口
03-6709-2141
受付時間（日、祝日は除く）
平日9:00～20:00 土曜11:00～17:00
〒100-0977 東京都千代田区有明1丁目1番地3号

一人じゃ無理！と思ったら・・・

千葉県野田市の小学4年生が亡くなった事件ほど、最近悲しく、可哀想で心の沈む出来事はありませんでした。最近では児童虐待のほかに、家庭内DVや、老々介護の大変さなど様々なニュースが世間を騒がせています。

そんな事柄を見聞きする度、心を痛め「何かサポートできる方法はなかったのかな」「自分だったらどうするか」などと考えてしまいます。



草花を育て、慈しんだり、小動物を飼うことによつて命の尊さを知る。それもまた大切なことなのかもしれません。でも「今、すぐに助けてほしい」「困ることが多すぎる」「解決策がわからない」と悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。そこで、困ったらどうすればいいの。藤沢市ではどんな相談機関があるのか。少し調べてみました。



困ったらどこに相談すればいいの？

それぞれの機関は相談無料。当然のことながら、個人情報保護はしっかり守ってくれます。

バックアップふじさわ

生活に困りごとを抱えた方の相談窓口です。不安や悩み、困りごととは人それぞれです。

「子どもの将来が不安」「仕事に就くことが難しい」「家計の管理がうまくいかない」など、一人で解決するのは難しいのに、どこに相談したらよいのかわからない方々のための相談窓口です。相談員と一緒に考え、解決に向けてサポートしてきます。本人からの相談が難しい場合には、関係者の方からの相談も受け付けています。



【地域生活支援窓口】
藤沢市役所 本庁舎2階
☎ 50-3533
月～金 8:30～17:00



【藤沢市社会福祉協議会】
鶴沼東1-1 玉半ビル2階
☎ 47-8131
月～金 8:30～17:00



※来所相談・電話相談どちらも行っています。まずはお問い合わせを！



藤沢市子ども虐待ほっとライン

子育ては常に楽しいことばかりではなく、つらくて、大変なこともあります。子育てのストレスがときに子どもへの虐待の引き金になっていることも指摘されています。子育てに悩んだときに、ひとりで抱え込まないで、気軽に相談できます。

自分の気持ちを話してみませんか。解決するため、いっしょに考えてくれます。



【藤沢市子ども家庭課】

☎ 50-7714
月～金 8:30～19:00
土、日 9:00～12:00
13:00～17:00

藤沢市民生委員・児童委員

どなたにでも必ず地域の担当民生委員がいます。身近な相談相手として、生活の困りごと、子育ての不安などの相談に応じたり、定期的な訪問などを通じて見守りをおこなっています。

子育て支援に関する支援を専門に担当する主任児童委員も活動しています。



【福祉健康総務課】

☎ 50-8245
担当民生委員は片瀬市民センターにお尋ねください。
☎ 27-2711

かたせにここ広場

乳幼児と保護者のフリースペースです。妊婦さんも一緒にどうぞ。おじいちゃん、おばあちゃんもお孫さんと気軽に遊びに来てください。予約は必要ありません。月に1回、保育講座や栄養講座、絵本の読み聞かせやクリスマス会などを開催しています。臨床心理士に子育ての相談もできます。



【片瀬地区ボランティアセンター】

☎ 28-3774
第1以外の木曜日
10:00～15:00

その他にも・・・

片瀬いきいきサポートセンター

☎ 29-5066
介護のことなどで困ったら相談を。

DV相談窓口

男性：☎ 0570-033-103
女性：☎ 26-5550

楽しく子育て

☎ 29-7171（片瀬公民館）

親子で遊ぶ場です。見守りの方たちは子育てのベテラン。何気ない会話が子育てのヒントになるかもしれません。

地区福祉相談窓口

☎ 27-2711（片瀬市民センター）

子ども、障がい者、高齢者に関する福祉の相談や必要な申請の手続きなどができます。

※詳細は各々の機関にお問い合わせください。

しあわせとは



我が家の夫（89歳）は無類の植物好きです。マイホームを求めた時、盆栽好きの叔父からさつき数鉢を引き受けた頃からだったと思います。散歩の途中で花屋へ寄ることが増え、川沿いの清楚な野ばらを色々挿し木で育て、狭い庭は満員状態。更に種から育てた「ささゆり」も場所を埋め、私まで巻き込んで長年続きました。



夫と共に

渡辺貴美子（片瀬山一丁目）

そんなある日、夫が剪定作業中に木から転落。8年前のことです。夫の人生が一転しました。多発性左骨折と脳の障がいだせんと妄にも苦しみ、複数の病院への入退院を繰り返すことになりました。

介護度「5」で退院し、小規模多機能施設と家との往復は試行錯誤の連続でした。介護度5から4、3と8年の間に推移していますが、これは病気を経験したことのない

健康体だったこと、どんな日も毎日続けた1万歩の散歩が幸いしていたと感謝しています。しかし、記憶の障がいと足の弱りが重く残っています。

毎日の生活の中で「トイレ！」「さあ頑張らましよう」肩を貸して「イチニ、イチニ」「今日は上手ネ」と喜び合います。

食卓で春野菜の田舎料理がでると、雪解けの田舎の風景や父母のこと、友達のことを楽しそうに話し出します。そんな時は「もしかして」と一瞬、障がい回復を想像してしまいます。

まいま、まいま、春になり、新緑の芽摘み時に、危ない足取りで出たがったり、毎日花の水やりを指図したりする夫に「ハイ、ハイ」と不承不承返事をしていく私です。

大好きな庭を歩くことが出来なくなつた夫との食卓に、今まで通り名もない草花や、庭の花々、木の実などで季節を挿してやりたいと思います。夫と同郷の私は、郷里の暮らしや風景、食べ物など同じ記憶を一緒に探し、辿ることが出来るありがたさを感じています。

他地区社協紹介／辻堂地区社会福祉協議会

辻堂地区は、主にJR東海道線の南側と引地川に囲まれた西側の割合平坦な地域です。古くからある街並みに加えて、最近ではパナソニックの跡地に「Fujisawaサステイナブルスマートタウン（SST）」ができ、小学校から大学まで揃うなど、様々な人が集う街でもあります。

本協議会は昭和28年の設立以来、地域の社会福祉の推進・向上に努めており、地区の高齢者や障がいのある方などを対象とした様々な事業を展開しております。

「福祉バス旅行」では、地区にお住いの障がいのある方を対象に毎年日帰り旅行をしています。昨年度は鎌倉大仏殿と江ノ島水族館を訪ねましたが、参加者と一緒に行動することで、接し方や話しかけ方など、障がいのある方への理解とともに、交流を深めています。

また「福祉施設応援事業」では、地区内にある養護学校のお祭りに参加し、ポップコーンや綿菓子の提供をおこなっています。

その他にも、地区内のひとり暮

らし高齢者を対象とした「お楽しみ昼食会」や「敬老会」「福祉バザー」「福祉だより」発行などもおこなっています。

辻堂地区は今後もしばらくは人口増加が見込まれており、抱える課題も多岐にわたります。しかし、今できることを継続し、多くの方の協力や新しい取り組みも加えながら、少しずつ積み上げていくことが大切だと考えています。

