

小須戸公民館報

町館信 戸公常 須公民 小中央 中成田 小成月 発行日 毎 発行所 南昭栄堂印刷所

明るく豊かな老後をめざして ～ボケの予防と上手なお世話～

役場町民生活課 上田保健婦



家庭看護教室
～役場町民生活課～

日本は、かつてない高齢化社会にまた一歩近づきました。当町でも、六十五才以上の人口の占める割合(高齢人口)は、六十三年四月現在で十四・九%と県平均の十四%をかなり上回っています。

ある調査によると、なりたくない病気の第一位は、男性では、ガンと脳卒中、女性では、ボケだそう。健康に生き、健康に老いることが、世代や立場を越えて共通の課題となってきました。そこで今回は、ボケの予防と、もしお世話する立場になった時の上手な方法について特集しました。

ボケ 暮らしの中の予防策

1. 身体を健康に保つ
2. 心掛け、七つのコツ
3. 心掛け、七つのコツ
4. 心掛け、七つのコツ
5. 心掛け、七つのコツ
6. 心掛け、七つのコツ
7. 心掛け、七つのコツ

もしも、身の回りにボケてしまった人がいたら：事例にみる上手なお世話方法

「Aさん(七十五才)は、奥さんを亡くされてから、どこにも生活の足がかりがなくなり、しだいに夜昼なくおもらしをするようになり、汚れた服を着がえさせるたびに、いやがって大騒ぎし、今日も「おれがしたんじやない、おまえたちが汚したくせに」と家族をこぞうらやまして、さてもし皆さんだったら、こんな時どうしますか? 腹が立つて、力づくでも脱がせたいところですね。でも怒るとかえって逆効果。ますます興奮して手がかかってしまいます。ボケていても自尊心は変わらないので、本人の失敗を指摘せず、「お茶がこぼれてぬれているみたいだから、かぜひかないうちに着がえしましょう。」などとさりげなく話をすると、案外素直に応じてくれるものです。お年寄りとの上手な接し方の原則は次の七つです。

1. 決して驚いたり、大騒ぎしたりしない。
2. 決して、しつこく説教しない。(興奮させない)
3. なぜ? と異常な行動の原因を考えてあげましょう。
4. 話し相手になつてやる。

ちょこっと一言 (17)

趣味は楽し

私は縁あって中央公民館で、「かな書道」を毎月二回教えています。同じ趣味に集まる似た者同士が、一緒に学び、楽しめる会にしたいと考えています。私は、書を趣味として大勢の仲間と「かな書道」の勉強を続けています。



大川前1 山田政一さん

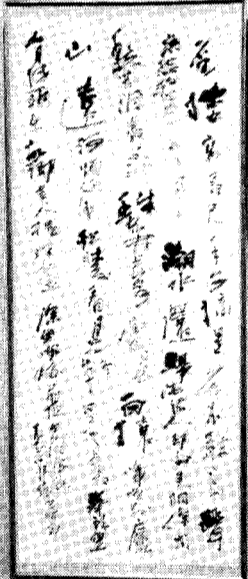
けている事がとても楽しく生活にハリが出た気がします。今は万葉歌や、俳句の書式に取り組んでいます。古典的な美は和洋を問わず、部屋の空間に飾るにふさわしいものです。余暇をかな書道で埋めてみてはいかがですか。会の名前は、「山月会」。とてもなごやかな雰囲気集まりです。

'89 県展入選作品 (3)

文字の大小・太細・潤濁、濃淡などの変化と統一を百字の中に表現出来たと思えました。

書道 「季白詩」 新町四 菊地閑月 (伸二さん)

写真 「子供」 本町一 風間正樹さん



今月の健康づくり標語

菜食し、良く寝て 適度の運動を 新保三 浅間惣三郎さん



第九回町長杯争奪卓球大会 百三十名参加、 横山さんV4

六月十八日、町民体育館で行なわれた第九回町長杯争奪卓球大会は、町内より百三十名が参加し、白熱した試合を行なった。男子個人横山さんは四連覇を達成した。

優勝 横山俊樹(天ヶ沢) 二位 巖 政人(新町四) 三位 長沢富士夫(横川浜) 〃 藤野 巨(白根市) (女子) 優勝 牧野圭子(本町三) 二位 小竹真白美(白根市) 三位 藤井みゆき(白根市) 〃 保科和美(大川前五) (団体) 男子団体優勝 卓球協会A 女子団体優勝 RCC

第二十七回小須戸町近郷庭球大会

七月十三日、新津・白根などから百五十名が集まった第二十七回小須戸町近郷庭球大会結果は次のとおり

役職名	氏名	住所
会長	板井 悦	新栄町二
副会長	高橋 和子	雁巻
会計	五十嵐 節	矢代田三
監査	岡 文子	本町一
理事	中沢 文子	本町一
	山田 トク	中央町一
	古寺 トミ子	本町四
	中沢 ミサヲ	雁巻
	山本 キン	若葉町一
	小見 翼子	本町二
	田巻 栄子	新町二
	柴森 キクエ	矢代田五
	田沢 ハナ	矢代田三
	坂井 キイ	矢代田一
	池田 美代子	天ヶ沢三
	石倉 イミ	新町三
	久保 幸子	新栄町二
	竹石 ヨキ	本町三
	長井 ヨリ	大川前六

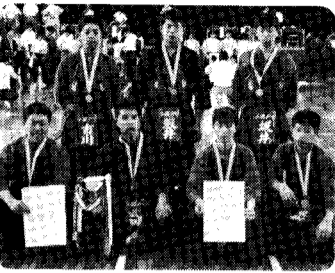
小須戸町連合婦人会
新しい役員が決まりました

去る7月2日、中央公民館で小須戸町連合婦人会総会が開催され、次のとおり新役員が決定しました。連合婦人会では活力ある町づくり、町ぐるみでの心豊かな婦人会の建設に務める事を再確認しました。尚、総会第2部のチャリティーショー収益金は社会福祉協議会に寄附させて頂きました。

第十一回野球連盟設立記念大会
% 新球場で初優勝チーム決定

Aクラス優勝 文京町サニ
Bクラス優勝 協栄クラブ
Cクラス優勝 クイーン
〃 二位 四葉クラブ
〃 二位 四葉クラブ
〃 二位 高ヶ沢クラブ
〃 二位 四葉会

前列左から2人目
個人優勝の武田峰和君



七月二十六日、二十七日、県中学校総合体育大会剣道部門が関川村民体育館で開催されました。小須戸中剣道男子団体は、決勝トナメントを勝ち進み、決勝で二勝二敗一分けであったものの、本教員けて惜しくも準優勝でした。しかし、県の大会で決勝進出は三年ぶりの快挙であり、健闘をたたえるものです。男子個人戦では、武田峰和君(三年、新栄町二)が見事優勝しました。おめでとうございます。

県中学校総合体育大会
小須戸中剣道部健闘準優勝

七月二十六日、二十七日、県中学校総合体育大会剣道部門が関川村民体育館で開催されました。小須戸中剣道男子団体は、決勝トナメントを勝ち進み、決勝で二勝二敗一分けであったものの、本教員けて惜しくも準優勝でした。しかし、県の大会で決勝進出は三年ぶりの快挙であり、健闘をたたえるものです。男子個人戦では、武田峰和君(三年、新栄町二)が見事優勝しました。おめでとうございます。



文章サークル
つれづれ会が発足します
中央公民館主催の文章教室「つれづれ会」が7月16日閉級しました。そして、文章教室の会日有志による文章サークル「つれづれ会」が発足します。貝今、参加申し込み受け付け中。手紙や日記、葉書を書くのが楽しくなります。ぜひどうぞ。
申し込み 中央公民館(38-2234番)

水田チーム
ダントツV2
横水分館運動会



快晴猛暑の七月二十三日、横川浜農村公園運動場で、横水分館運動会が催され、昨年大逆転で優勝した水田チームが、断トツの強さで圧勝。二連覇を果たした。点数は小向チームの約四倍の百五十点。(ちなみに二位は百点、三位七十点、種目は玉入れ、つなひきなど団体種目で点数が決まる。)
年に一回、地域の人々と揃ってひとつの行事に参加する。隣近所の人との交流を深めるのはとても大切な事である。
最下位の小向には来年ぜひ頑張ってもらいたい。
高、順位は次のとおり。
優勝 水田チーム 二位
横川浜チーム 三位 文京町チーム 四位 小向チーム

七月十四日、新保分館主催の「明るい家庭への講演会」を聴講して
七月十四日、新保分館主催の「明るい家庭への講演会」が、新保研修センターで開催されました。参加者は約六十名でした。主催者あいさつの後、まず、家庭教育に関する16ミリ映画を見て頂きました。映画は小学生の男の子に対する母親の対応の悪さから、親に対する子供の信頼関係が次第に薄れていきます。しかし、子供と母親が子供電話相談によって、特に母親は自分の養育態度の悪さに気づき、反省し、そして親子で信頼を取り戻し立ち直っていくという内容でした。終映後、会場を見渡すと、主人公の少年と同年代のお子をお手取りという現実感もあってか、多くの方が、ハンカチを片手に目を赤くしていました。私自身、本当に感動の一言でした。
続いて、「家庭における子供の教育」というテーマで、町教育長の椿克己氏より講演が行なわれました。特に幼児教育の重要性と家庭での親子の信頼関係、両親の優しさや叱責を持つての教育の重要性が印象的でした。
今日、マスコミを通じて教育の議論が沸き起こっています。ともすれば、親として、その指針を見失いがちになったり、不安に落ち込んでしまったり、少なくなってしまう。どのようの子供に接していくか、理解していくか、いろいろ教えられる事の多い一歩でありました。
今後、聴講された皆さんが、それぞれの家庭で実践する中で大きな信頼の絆となって実を結んでいく事を願っております。

七月十四日、新保分館主催の「明るい家庭への講演会」を聴講して
七月十四日、新保分館主催の「明るい家庭への講演会」が、新保研修センターで開催されました。参加者は約六十名でした。主催者あいさつの後、まず、家庭教育に関する16ミリ映画を見て頂きました。映画は小学生の男の子に対する母親の対応の悪さから、親に対する子供の信頼関係が次第に薄れていきます。しかし、子供と母親が子供電話相談によって、特に母親は自分の養育態度の悪さに気づき、反省し、そして親子で信頼を取り戻し立ち直っていくという内容でした。終映後、会場を見渡すと、主人公の少年と同年代のお子をお手取りという現実感もあってか、多くの方が、ハンカチを片手に目を赤くしていました。私自身、本当に感動の一言でした。
続いて、「家庭における子供の教育」というテーマで、町教育長の椿克己氏より講演が行なわれました。特に幼児教育の重要性と家庭での親子の信頼関係、両親の優しさや叱責を持つての教育の重要性が印象的でした。
今日、マスコミを通じて教育の議論が沸き起こっています。ともすれば、親として、その指針を見失いがちになったり、不安に落ち込んでしまったり、少なくなってしまう。どのようの子供に接していくか、理解していくか、いろいろ教えられる事の多い一歩でありました。
今後、聴講された皆さんが、それぞれの家庭で実践する中で大きな信頼の絆となって実を結んでいく事を願っております。

「明るい家庭への講演会」を聴講して

夏休み子どもも映画会
期日 八月二十三日(金) 共
に水曜)午前十一時三十分より
会場 中央公民館二階視聴覚室
上映内容 ともアニメ映画

精神巡回相談のお知らせ
日時 8月31日(木) 午後1時30分~3時
会場 役場集団検診室
担当 新津信愛病院医師・精神保健相談員・保健婦
対象 精神面や飲酒、お年寄りのボケで悩みをお持ちの方等、ご本人でもご家族でも結構です。相談は無料。秘密は厳守いたします。

ホームステイで世界交流
たぶん小須戸町へは外国人留学生のホームステイは初めてである。(ホームステイとはある程度の期間、一般家庭に滞在して風俗習慣、語学などを学ぶ。二留学の事)六月二十四日、アメリカから Eudra Smith さん(フェードラ サイドリッツ 十三才)が高山史郎さん(花園町一、四十四才)宅へやってきました。
「五年前、女房の甥がアメリカに農業研修に行ってきたからAFS(アメリカンフィールドサービス、アメリカから他国に留学生を出す機関)と交流する様

高山史郎さん
キヨ子さん
高先生、今回の依頼があったら、今度の生活はどうですか。「いや、楽しいですよ。彼女も打ちとけてくれます。フェードラさんも一緒に話をするが、英語がペケの私は困ってしまっ。高山さん(うまい。アクトの通じない時もありますよ。)
苦勞する事は、
「食べ物。みそ汁、納豆、すし豆腐は苦手なです。」
とは奥さんの弁

分館催し物
ご案内

新津南高開放講座
期日 八月二十五日(金)
午後七時から九時まで
会場 中央公民館三階ホール
講師 遠山典子先生
◆平家物語と平家琵琶

親子釣り大会
期日 九月三日(日)
午前五時三十分公民館前集合
大会地 白根市笠巻大通り川
参加費 親子一組五百円
入賞 一等から三等まで六組
大魚賞、参加者全員に参加賞
申込み 中央公民館分館事務局
(三八二二三四番)

高山史郎さん
キヨ子さん
高先生、今回の依頼があったら、今度の生活はどうですか。「いや、楽しいですよ。彼女も打ちとけてくれます。フェードラさんも一緒に話をするが、英語がペケの私は困ってしまっ。高山さん(うまい。アクトの通じない時もありますよ。)
苦勞する事は、
「食べ物。みそ汁、納豆、すし豆腐は苦手なです。」
とは奥さんの弁

高山史郎さん
キヨ子さん
高先生、今回の依頼があったら、今度の生活はどうですか。「いや、楽しいですよ。彼女も打ちとけてくれます。フェードラさんも一緒に話をするが、英語がペケの私は困ってしまっ。高山さん(うまい。アクトの通じない時もありますよ。)
苦勞する事は、
「食べ物。みそ汁、納豆、すし豆腐は苦手なです。」
とは奥さんの弁

矢代田分館
山の手地区ゲートボール大会

期日 八月三十一日(木)
午前八時三十分開会
会場 矢代田児童公園ゲートボール場

親子釣り大会
期日 九月三日(日)
午前五時三十分公民館前集合
大会地 白根市笠巻大通り川
参加費 親子一組五百円
入賞 一等から三等まで六組
大魚賞、参加者全員に参加賞
申込み 中央公民館分館事務局
(三八二二三四番)

高山史郎さん
キヨ子さん
高先生、今回の依頼があったら、今度の生活はどうですか。「いや、楽しいですよ。彼女も打ちとけてくれます。フェードラさんも一緒に話をするが、英語がペケの私は困ってしまっ。高山さん(うまい。アクトの通じない時もありますよ。)
苦勞する事は、
「食べ物。みそ汁、納豆、すし豆腐は苦手なです。」
とは奥さんの弁

高山史郎さん
キヨ子さん
高先生、今回の依頼があったら、今度の生活はどうですか。「いや、楽しいですよ。彼女も打ちとけてくれます。フェードラさんも一緒に話をするが、英語がペケの私は困ってしまっ。高山さん(うまい。アクトの通じない時もありますよ。)
苦勞する事は、
「食べ物。みそ汁、納豆、すし豆腐は苦手なです。」
とは奥さんの弁

中央公民館
俳句教室作品
滴りや巨岩大きく裂くごとく
立葵つつく街道バスの旅
夏木立ひっそりと立つ止軒の家
買ひ足した金魚しばらく弧を描く
囁や朝の目覚めの深呼吸
花うつぎ術後を妻と地図の旅
五十嵐 務
駒村幸世
長井武雄
我妻清作
風間ヤス
藤井春江

俳句同行会作品
日の昇りを蓄蔵の影まだゆれず
大風が風吸い上げる自由席
新ジャガをのせて厨に置手紙
祭笛吹き少年の目を探す
泰山木のはころび初むる一合かな
盆栽から手首に張りつく青蛙
神苑の苔滑らかに梅雨に入る
雨やんでまぶしく光る濃紫花
叱られし児が泣き止んで大揚羽
遊具それぞれ静止しており夕蛙
涼やかに聖観音は河の奥
どくだみの咲けば列の気さへり
豆苗を植えはじめれば梅雨の雲
くちなしの咲き疲れたる黄色かな
明易く島の泊りを海猫のこゑ
吉田素糸
斎藤可津明
名古屋香
間島秀穂
佐久間久子
渡辺松山
丸山虚秋
小林富沙子
間野良遊
田中美根子
中野太浪
関根のり生
五十嵐香月
吉田ミナ
内山越楼

短歌クラブ作品
夕さればひと日は重く過ぎゆきぬ訪うことぞ
なし退職の年 伊藤照漢
事務室の窓辺に植えし瓢箪の又も伸びたり月
曙日の朝 村山文子
深ければ夕日も入らぬ白玉の滝の音のみ寂し
く聞こゆ 鈴木ハナ
観衆の波に揉まれる喧嘩祭れゆく雁木に興
奮覚めず 我妻清作
見の限り根つきし稲田さみどり彩りにしこと
梅雨晴れし朝 佐藤新治郎

川柳会作品
題「夏」
湯上りの喉をくすぐる生ビール
縁台の二人へ風鈴涼を添え
帰省客三日過ぎれば並の膳
一球に賭ける球児の暑い夏
子供等の夏は海辺で日焼け肌
暑いとは決して言わぬ意地っ張り
暑い中涼しさを増す釣りしのお
浴衣着てゆつくり使う扇団扇
風鈴も昼寝の夢の中にあり
恋人を連れて堂々娘の帰省
クーラーは神経痛も誘って来
涼しさを汗して削るかき氷
照りつける真夏の汗に夢がある
喜びを包んで母待つ盆帰省
ハッピー着て鼻に一刷け夏祭り
油照りだったあの日よカンナ燃ゆ
吉田みな
長井武雄
栗原ひさし
我妻清作
高橋ただし
吉田源吾
成田常信
岡田良平
加藤米二
松沢キヨ
藤井春江
安達キヨノ
駒村幸世
小見ケン
渡辺信子
玉村タネ
吉田みな