

2017

61

白い花と真っ赤な丸い実が  
なんとも言えず愛らしい野いちご。  
こんなにかわいい顔をしていながら、  
実は茎にトゲを持っている種類もあるのだとか。  
生きて、命をつなぐための知恵なんですね。



パンフラーの  
野いちごとラズベリー

# 亀ヶ崎福祉だより

8月11日 みずほ一丁目夏祭り



おみこしにスイカ、  
三中生のS-Jinkにおじさま達の生バンド。  
祭りだ!祭りだ!みずほ一丁目の夏祭りだよ~!

平成29年度編集委員：阿部宣子 江口暢子 大江美千 大場直人 田澤薫 本間宏(五十音順)

## ご長寿さん こんにちは



菊池 晃一さん  
亀ヶ崎二丁目  
大正14年10月30日生  
92歳

●健康と元気を保つために気をつけていること／食事は生ものを食べないようにし、魚も野菜も必ず火を通してから食べます。脂肪の多いものは避け、豆腐・果物・ヨーグルトなどを腹八分目でいただきます。日課は15分程度の散歩を1日2～3回。庭の手入れ、週2回の買い物の送迎、家内が洗った食器を拭いて片付けるのも仕事です。食事や運動もそうですが、ストレスをためないのが一番では。

●中学で数学の先生をされていたそうですね?／酒田中学を卒業後、旧米沢高等工業学校(現在の山工学部)に入学し、まもなく太平洋戦争に。終戦後に新制中学の教師になりました。遊佐中・北平田・南平田・二中・平田・五中と37年間です。自分も若かったし、地域と時代がのんびりしていた南平田の10年間は楽しい思い出がたくさんあります。

●趣味／登山とスキーが大好きで80歳まで50年位、たびたび鳥海登山をし、スキーも3日に一度行ってました。今は週に一度、自分で運転して図書館に行き、好きな本を借りて読んでいます。車が無いと不便なので、まだ免許は持っていると思っています。

自分で運転!しかも図書館!今回借りてきたのはトランプ政権と俳句の文庫本!すべてに驚くばかりでした。いつまでもお元気で過ごして下さい。

### 編集後記

先日、わが町の「盆踊り会場」に当編集委員のメンバーが、「中学生が屋台を手伝って頑張っていると聞いて見に来た」と。関心を持ってくれることや気遣いが、なんとも嬉しく、ありがたい、そんな一幕がありました。(大場)

## 地域の福祉を支えて



民生委員 仲野 啓一さん  
(担当:亀ヶ崎二丁目)

民生・児童委員となり半年余りが過ぎ、これまで色々な研修への参加や活動などを通して、地域の現状や課題等が少しずつ見えてきたように思います。

私たちの活動内容は、地域の皆さんにはあまり知られていないように感じているので、身近な相談相手として、皆さんが気軽に相談出来るような関係を築きながら、安心して暮らせる地域を目指して活動を続けていきたいと思っています。



民生委員 相場 智子さん  
(担当:長袋町・亀三東)

民生委員として活動を始めて、早いもので四度目の夏が終わろうとしています。地域の皆様のご指導ご協力を頂きながら、ほんの少しでもお役に立てればと思っていますが、まだまだ分からないこと、見えないことが多く、この仕事の奥深さを痛感しております。

私の担当地区は全体的にお元気な方が多いですが、高齢者夫婦や一人世帯が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、見守り、支え合い、共に歩ませていただきます。

### 健康一口メモ

## 朝食抜きの生活を していませんか?



若い人を中心に、朝食を摂らない人が増えています。朝、起きた時の体はエネルギーが不足した**ガス欠**状態です。

### 朝食を摂ることでの効果

- 胃が働きだす
- 体も脳も活発になる
- 体温が上がる
- 体のリズムを整える

### スタート!



朝食は1日の始まり。しっかり食べましょう!!

## 真の「ほほ笑みの街」を目指して



亀ヶ崎社会福祉協議会  
副会長 藤丸 美生

最近「老老介護」の実態をテレビで見た。寝たきりの妻を、体の不自由な夫が看病していた。長年連れ添った妻への夫の笑顔が胸を打つ。これが超高齢化かつ核家族時代の厳しい現実なのだろうか。

亀ヶ崎社会福祉協議会では仲間作りに自治会交流サロン、健康維持に「心と体のいきいき講座」、安心のための見守り活動、ふれあい給食など幅広く福祉活動を実施しています。

昨年度から介護保険法改正による地域の支え合い活動実施に向け、課題についての話し合いを開催して来ました。

今年度は、提案された課題の検討と実現に向け、体制作りの準備時期に入りました。当地域はコミセンも無く支え合い活動実現には課題が多いのですが、皆の知恵と工夫で、コミセンが無くても出来る支え合い活動に、一人ひとりがお互い様の気持ちで関わり、亀ヶ崎地域が真の「ほほ笑みの街」になるよう目指していきたいと思っています。

第1回 会員研修会 7月21日

# 災害に備える 生命と暮らしを守るために

東日本大震災から6年。近年では熊本地震、九州、秋田の大雨による土砂災害など、全国的に大きな災害が発生しています。災害は必ず起こることを前提に備えることが大切です。



講師 酒田市危機管理課 危機管理アドバイザー 渡部 智明氏

## 繰り返される「まさか」 地震から生き延びるには

- ① 地震で倒壊しない家に住む (寝室は2階が望ましい)
  - ② 家具の固定
  - ③ 寝室の安全化 (耐震シエルト、耐震ベッド)
  - ④ 通電火災の防止 (感震ブレーカー)
- 津波から生き延びるには
- ① グラツと来たら逃げるが勝ち
  - ② 最悪を想定して行動せよ
  - ③ 健常者は車を使わず、遠く高く
  - ④ 一度避難したら戻らない



これからも、きれいな河川敷を私たちが守っていきます。

## 最上川河川敷清掃

酒田市立亀ヶ崎小学校



5月26日、今年も4年生78名によって行われた、最上川河川敷清掃。統合前の旧港南小学校時代から行われていた伝統行事です。昭和52年に始まり、港南小学校では、全校児童で行っていたこともあったそうです。

晴天に恵まれた清掃当日、国土交通省の酒田河川国道事務所の方に注意事項を教わった後、5〜6人グループに分かれてゴミを拾いました。川岸の危険なところのゴミは、拾いやすいところまで大人



短時間でしたが、河川敷と自分の心をきれいにする事ができた活動となりました。

の方々が出してくれました。拾ったゴミを見てみると、ペットボトルや吸い殻、お菓子の袋、木片、瓶、金属片など多種多様な物がありました。

係の方の話では、遊びに来た人が捨てて行っただけでなく、川の上流で捨てられた物や、雨水によって川に流されたりする物もあると言うことでした。ですから、自宅周辺の道路や公園等でも決してゴミを捨てないでくださいと言うことでした。

子どもたちは、ゴミをポイ捨てしない、持ってきたゴミは持ち帰る、遊びに来たら自分の持ってきたゴミでなくても持ち帰るという美化意識を高めていました。



- 水平避難【立ち退き避難】 自宅から避難所へ
- 垂直避難【屋内安全避難】 自宅の2階などへ

## 自分でできる防災対策を 行いましょう

- ① 住む家を耐震化する
- ② 家具を固定する
- ③ 避難場所を事前に決めておく
- ④ 感震ブレーカーを設置する
- ⑤ 食料などを非常用に備蓄する (最低限、非常用シューズ、LEDライト、ホイッスルを準備)



新潟地震(昭和39年)では、酒田本港、新井田川でも津波が起こり、引き波で魚がはねるのが見えたと言います。災害は次の世代に伝えていかないと、風化してしまいます。ぜひ家庭でも伝えていってほしいものです。

7月9日
新たな支え合い
活動に向けて



平成28年度から亀ヶ崎福祉協会は亀ヶ崎コミ振と合同で、新たな地域の支え合い活動に向け、各年代層が参加する「亀ヶ崎地域支え合い研修会」を4回開催してきました。4回目の発表会では、

- ① おせっかいしよう
- ② 今日も元気でビールが旨い
- ③ 地域の先生
- ④ 健康麻雀
- ⑤ 地域を花いっぱい
- ⑥ 優しく仲の良い街、匠利用
- ⑦ 三ツミ中学生活用
- ⑧ 亀ヶ崎コミセン建設

等、意見が出されました。コミセンの無い地域での活動の実現は課題が多いのですが、①皆の知恵と工夫で支え合う活動 ②実行委員会体制の立ち上げ ③一人ひとりが主体となる支え合い活動 などを確認し協議を進めていきます。(藤丸 美生)

## 酒田市子育て世代包括支援センター 「ぎゅっと」がオープンしました

妊娠、出産、子育てには、さまざまな不安を感じることもあるものです。そんなとき、心強い味方になってくれる場所「ぎゅっと」がオープンしました。

- 初めての妊娠、出産でわからないことばかり
- 思いがけない妊娠で不安
- 母乳は足りているのかな？ミルクの量はどのくらい？
- だっこしても、おむつを替えても泣き止まない
- 体調がすぐれない、自分の時間が取れなくてイライラする
- 子育てに協力してくれる人が身近にいないと不安



笑顔がステキな母子保健コーディネーター(助産師・保健師・看護師)がお待ちしています。

こんなことをしています

- 母子健康手帳交付
- 母乳ミルク相談室
- 産後ケア事業(宿泊型)
- 妊娠・出産 子育て
- 産後の骨盤ケア教室
- マタニティ教室
- 産後ケア 産後ケア(宿泊型)
- 産後ケア 産後ケア(宿泊型)

酒田市船場町2-1-30 (酒田市民健康センター1階)

利用時間 平日 8:30~17:15 第2・第4土曜 8:30~12:30

電話 0234-26-4199