

シルバ－ 江田島



第 27 号

平成 18 年 1 月 1 日

〈発行〉
㈱江田島市シルバ－
人 材 セ ン タ ー

江田島市江田島町中央 1-15-15
江田島市シルバ－ワークプラザ
TEL (0823) 42-5211
FAX (0823) 42-5051



泉駐車場の清掃活動

年頭のごあいさつ

理事長 風呂井 侃

平成十八年の輝かしい新春を迎え、謹んで新年のお慶びを申し上げます。

江田島市シルバ－人材センターも市民の皆様の暖かいご支援ご協力によりまして順調に事業運営が行なわれていますことを心からお礼申し上げます。シルバ－事業が、このように発展をみておりますのは、会員皆様の日頃からの活動を通して「福祉の受け手から、社会の担い手」という運動の理念が社会や高齢者の共感を呼び、市内幅広く支持され、活用されつつあるからだと思いい、ここにあらためて厚くお礼申し上げます。

ご承知のように、町村合併に伴い大栲町、能美町、沖美町からの入会を含め、会員数も増加傾向にあり、これに対し受注の開拓確保が大切となっています。しかし、シルバ－事業を取りまく環境は必ずしも良好とはいええず、国の財政事情や行政改革の流れなどから、今までも増して厳しい状況にあり、今後は限られた財源の中で事業運営を行うことが強く求められることになると考えられています。会員皆様の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様のご健勝とますますのご活躍を祈念申し上げ、新年のごあいさついたします。



新春のごあいさつ
江田島市長 曾根 薫

江田島市シルバー人材センターの皆様、新年明けましておめでとうございませう。

皆様には明るい希望に満ちた平成十八年の新春をお健やかにお迎えのこととお喜び申し上げます。

また、昨年中は市行政の推進にあたり、格段のご支援、ご協力をいただき、衷心より感謝申し上げます。

さて、わが国は世界に例をみない速さで人口の高齢化が進み、人生八〇年時代を迎えています。こうした



新年のごあいさつ
江田島市 田中 達美
議長

平成十八年を迎え、謹んでごあいさつを申し上げます。

昨年の四月には合併により新たに「社団法人江田島市シルバー人材センター」が設立されました。会員の皆さま方をはじめ、いろいろとご指導してくださる方々、あるいは事務局の皆さん、そのご苦労に對しまして、敬意を表す次第でございます。

ところで、日本人の平均寿命は、世界一の長寿国であることは、よく知られています。ところが、こ

中で、これからの長寿社会をより元気なものにしていくためには、高齢者の皆さんが、就業を通じて自らの生きがいの充実や、社会参加の増進を図ることが重要であると思います。

また、江田島市が誕生して一年余りが経過したところですが、本市の財政状況は引き続き極めて厳しい中で、行政サービスの維持向上を図るも、皆様のご理解とご協力が必要不可欠でございます。こうした観点から、シルバ人材センターのさらなる充実と、より一層のご活躍を期待するとともに、本市としても行政サービスを提供するに当たりましては、貴センターとの連携を密にし、いろいろと調整しながら市民の付託に応

えは寝たきりや認知症の状態になって、人手をかりながらどうにか生きていく人も含めての数字であります。このような平均寿命とは別に、健康寿命というのがあります。元気で自立した生活ができるというのを健康寿命といえます。

日本人の健康寿命も、これもまた世界一です。元気なお年寄りも世界一ということですが、このような元気な人たちの中には、就職するといった厳しいものではなくて、なにか自分にできる仕事をしたいたいと思っている人は少なくありません。多くの人に喜ばれ、自分の生きるはりあいにもなる、こんな素晴らしいことはありません。シルバ人材センターも発足当初は、よく

えてまいる所存でございます。

結びとなりましたが、シルバ人材センターのますますのご発展と、会員の皆様のご壮健を祈念申しあげてごあいさつとさせていただきます。

理解されなかった点もあったと聞いています。それが最近では趣旨もよく理解されて、まだまだお元気なシルバの方々が、地域社会の一つの戦力になるのではないかとこの声までも聞かれるほどです。これは、ひとえに皆さま方のご尽力のたまものと敬服しております。

新年を契機にますます発展され、まだまだお元気な高齢者の方々の生きがい対策の一つとして、わが江田島市の発展の一端を担われることをご期待申しあげて、ごあいさついたします。



高齢者の交通安全講習を受講して

七月二十二日午後一時半から江田島保健センターで、江田島警察署交通課警部補の三上先生を講師に招いて開かれ、出席しました。受講者は

シルバ会員四十五人で、崎山事務局長の司会により、風呂井理事長の挨拶の後、パソコンのデータをスライドに映したりしながら行われました。

主な内容について

交通事故の特徴

死亡者の四十五%は六十五歳以上の高齢者で、歩行中の事故が半数以上、そして横断中の事故が圧倒的に多い等。

交通事故の原因

ついさつかりしていた。左右をよく見たつもり。自分が先に行けると思った。自分は事故をしない等。

動体視力の低下

動いているものを見ると、自分が動きながら見るときは、視力は静止のときより三〇%から四〇%低下する。

高齢者の危険な運転特性

注意力、集中力の低下。瞬間的判断の低下。過去の経験にこだわる傾向。疲労の回復力の低下等。

特に興味をひいたもの

同じ絵が見方によって人に見えたりカップに見えたり。少女に見えたり老婆に見えたり、うさぎに見えたり、鳥に見えたり、真直な線が曲がって見えたり、それぞれが違って見えるのにビックリする。

最後にあなたの一瞬の気のゆるみで交通事故は起こってしまいます。交通事故はあなただけの問題ではなく、被害者及び被害者の家族はもと

湯の町別府へ 一泊二日の親睦の旅

互助会行事の一つである親睦旅行は、温泉湧出量日本一を誇る別府温泉へ、九月二十九日・三十日の両日、三十人の参加を得て実施しました。

大柿町柿浦から江田島町切串まで、各バス停で次々と会員さんが大型バスに乗りし、七時三〇分切串港からフェリーで一路宇品港へ向かいました。宇品港から高速四号線経由で、西風新都 IC から九州路へ出発。

バスの中では、つまみやビール、お茶が配られて動く居酒屋。ガイドさんの名調子に耳を傾けながら、途中トイレ休憩を挟み、まず最初の見学地門司港レトロ街へ。全員で跳ね橋を渡り、駅がまるごと大正ロマンの JR 門司港駅の前で記念撮影。その後は各自自由散策の後、関門海峡を行き交う船を眺めながら、レストラン「ら、む多と」でリッチな昼食。

宇佐 IC から宇佐別府道を通り安心院 IC まで走り、安心院葡萄酒工房に到着。安心院は葡萄酒の製造には最適の気候でおいしいワインができるなどの説明を聞きながら、貯蔵庫や展示物の見学をしました。見学後は、ワインの試飲。いろいろな種類のワインをつぎつぎと口に運び、喉をうるおしました。再び安心院 IC から車内いっぱいワインの香りを

ただよわせ、宇佐別府、日出バイパス、空港道路経由で杵築 IC へ。

国東半島の南の玄関口の杵築市は、松平三万二千石の城下町として栄えたところで、高台に武家屋敷、谷間には町家が続き景観は、江戸時代の面影を残す静かな町です。現地ガイドさんの案内で、苔むした土塀など整備された城下町を散策しました。

中でも家老の屋敷であった大原邸は、茅葺屋根の堂々たる建物で、北台武家屋敷の代表的な建物です。それに続く坂道のひとつ勘定の坂は五十三段のゆるやかな石畳が美しく、真正面に杵築城が見え、タイムスリップしたようでした。その後は、今夜の宿である別府温泉「ホテル清風」へ。各自部屋に到着くまもなく、早速温泉へ。ゆったりした湯舟につかり、今日一日の疲れを取り除き、さっぱりとして楽しみの宴会を待たばかり。



宴会は午後七時からホテル大広間が始まり、海の幸が存分に並べられた、おいしい料理に堪能しながら、カラオケで次々と自慢の喉を披露し、約二時間楽しいひとときを過ごしました。

第二日目は、別府八湯の一つである明礬温泉の湯の花小屋を見学。硫黄の臭い中で、係の人のおもしろおかしく流暢な説明で、湯の花のできる仕組みに耳を傾け、次の見学地湯布院へ。雄大な由布岳の麓、金鱗湖は、こんこんと清水が湧き、コナラ原生林が湖面に写り、豊富な水の流れと魚などが生息し、美しい自然は、心を癒してくれます。思い思いに足の向くまま散策しました。

再び湯布院 IC から大分道を天ヶ瀬 IC へ。高塚愛宕地蔵尊の参拝です。神仏混淆の形式をそのまま残している珍しい地蔵尊として広く知られており、諸事祈願成就に大変ご利益があるといわれ、年中たくさん参拝の人々で賑わっているそうです。三百三十四段の石段を登りつめると息もハアハア、汗もジワツと。二十四年オリンピックで金メダル獲得の田村亮子さんの祈願成就により奉納された胸に金メダルを掛けた地蔵さんを見つけて自己満足。

昼食は、日田の「ドライブイン古城」で、冷やうどんのおいしかったこと……。再び大分道を福岡に向けて走り、途中、杷木町では、畑いちめん収穫前の波志柿を車窓から眺めたり、かささぎの巣などを探した

より、あなたの家族や同僚の幸せをも奪ってしまいます。ハンドルを握れば、命や幸せもその手に握っているのです。このことを胸に刻み、安全運転に努めましょう、と締めくくられました。

受講して感じた事

人は時としてうっかりしたり、錯覚したり、間違った判断をする等の例を示され、ハンドルを握るときは決して「おごる」事なく、気をつけねばと、あらためて肝に銘じた次第であります。

道路交通法とか交通安全対策等、かたい話から始まり、次々にグラフや絵を出して説明され、眠気もいつのまにか飛んでいきました。

りしながら福岡市へ。九州道、都市高速を走り、アサヒビール博多工場へ。

アサヒビールは博多がうまいの名のとおり、高さ二十mの屋外発酵、熟成タンクが百二十本もたち並んでおり、アサヒスーパードライ製造にむけて、うまいビールづくりにはチャレンジは続いているそうです。工場見学後のビールの試飲では、できたてのビールが喉をうるおしました。

再び太宰府 IC から、九州、中国道を走り一路宇品港へ。

楽しかった旅も終わりに近づき、参加者全員がケガ、病気もなく、予定どおり江田島市へ午後八時過ぎに無事に帰りました。

台風十四号の過ぎ去った九月八日、宮ノ原の広田さん宅の作業現場に行きました。

私が着いた時は、すでにセメントが練っており、三人の会員が作業中でした。作業は家の南側と北側のブロック塀と家の前のタタキの修理です。「一日では済まない。二日かかるでしょう。」

そう言いながらタタキの角を軸に、平面にセメントを塗っていきます。それが終わると垂直の面の塗り。タタキの傍に倉庫が建っています。「倉庫とタタキの間が狭くてむずかしい。」

と言いつつ粗塗り。それが終わると、幅五、六センチの長い板を平面にあて、本塗りをします。それが終わると垂直面にかかります。見違えるほどきれいになります。タタキは幅が半間、長さが五間くらいで時間がかかりそうです。

ブロック塀は少し傾き、所々崩れ



ブロック塀と タタキの修理

支える仲間

九月十三日の午前、下平次長と真道山農道のクリーン作業の現場を訪ねました。

まとめ役の上向井さんは、

「昨日から始めて、今日は六人来ています。五年ぐらい手をいれてないので、きれいにするのに時間がかかる。」

真剣な作業ぶりに感心 — 真道山農道のクリーン作業 —

「ブロックが古く、粘りがなくなっていて崩れたのでは...」

と言いつつ、崩れた箇所にはセメントを塗って平らにし、ブロックを置きます。塀の中ほどの崩れた箇所は、レンガで補修します。レンガをはめやすいように崩れた箇所のでこぼこを金槌でそぎ落とし、レンガをはめ込みます。結構手のこんだ作業でした。

広田さんが缶ジュースを数缶、買い物袋に入れ「私出かけます。これをお礼の言葉だけで作業は続けます。本当に真剣な作業ぶりでした。」

「ありがとうございます。」

「ありがとうございます。」

方々に伸びていました。

別の人は台風で折れ、道にかぶさっていた枝を切りとり、谷に捨てます。

幅三メートルほどの農道がまたたく間にきれいになりました。

道具は自宅から持ってきた熊手や地ならし、スコップ、鎌など。それに草刈り機です。

「私は西野班長に『あんたはカマボコだ』と言われた。仕事が板についているにかけた言葉でした。」

と一人の会員が話してくれました。「ここを水が流れるようになればいい。」



「カヤが根を張っている、根を起すのに時間がかる。」

と言いつつ、カヤの株を引っぱり抜きます。抜きたカヤの根は太く、四

道路ばたの木の枝は消防車が通れる程度の高さに、低い所は三〇から五〇センチ奥まで刈り込みます。

「段どりがよく、ベテランが多いので仕事は早いですよ。」

とは上向井さんの弁。

朝八時に現場に着き作業を始めたとのこと。

十月十五日、大柿地区会員の皆さんは早瀬大橋の南下にある泉公園駐車場の清掃奉仕作業を行いました。

雨模様の天気、私がうかがった時は雨もやみ、会員の方がゴミ袋を持ってビニール袋や弁当の容器、空き缶などを拾っていました。

「釣り人が来て駐車するのがここ。その人たちがポイ捨てするのではと思います。きれいにするのが大変。」

ゴミを拾う手を休めず、女性会員の方が話してくれました。

参加者は十九人、それぞれが駐車場のまわりに散って拾っていきます。

奉仕活動に 七十三人参加

山ぎわの道のカヤの根を引きながら「五年に一回では道路がわやだ。毎年やればこんなにはならないのに。」と、行政の対策のまずさを批判する声も出、私もそのとおりだと思いました。

今日作業しているグループは、シルバーに入会する前から組を組んで仕事していた仲間、仕事の手際よさに納得しました。

班長さんの

「『やつちやる』という気持ちでなく『やらしてもらっている』という気持ちで仕事すること、行政にたつて個人にしたつてお金を払ってくださるのだから。」

の言葉が私の胸を強く打ちました。

新入会員がんばる

「この前、地域の人がきれいにしたのに、もうこんなにあるんですよ。」
 とは別の女性会員の嘆き。
 道路のそばの草刈りが始まりました。水たまりが多く、水がズボンにかかります。それでも草を刈るのをやめません。
 「本当にゴミが多い。」
 とは参加者全員の感想でした。
 集めたゴミは分別して処理すること。トラックのそばで、集めたゴミの分別も始まりました。
 「ゴミ捨て場がない。ゴミ捨て場を設けておけば、こんなにはならないと思うけど…」
 という声も聞かれました。
 「初めて参加しました。でも、こういう仕事は気持ちがいい。」
 作業を一時中断。集合写真をとって、また作業に挑みました。
 また、江田島地区でも五十四人の会員が参加し、林道小用線の清掃ボランティアに汗を流しました。



われら町を

十月十八日、新入会員の益村さんが飛渡瀬の江能交通さんの庭木の剪定に行っているの聞き、訪ねました。

私が着いた時はサルスベリの剪定の最中。
 「サルスベリはコブが出来ないように太い枝は五センチくらい残して切ります。」
 そう言いながら、どんどん枝を切っています。その手際の高さに感心しました。
 「手間をかけないときれいにならない。早目に段取りをしておかかります。本来、作業は九時から始めるのですが、着いたらすぐに始めます。」
 「サルスベリが終わると、となりの葉木蓮と思われる木に移ります。茂っている小枝をハサミで切って



いきます。手慣れているとみえて、ハサミを動かすのが早く、みるみる大枝がはだかになります。剪定が終わった木はさっぱりしています。
 もう一人の会員は、クロガネの木から松の剪定に移ります。葉をむしりながら不要な芽はつみ落とします。根気のある仕事だと思いました。
 「庭のまわりの植木、かなり茂っているの二日ぐらいかかりそう。それに、剪定のあとの片付けに時間がかかりそう。」
 と話してくれました。

車庫の前の庭にも、植込みがあります。それもやるとのこと。二日は済みそうにないなと思いました。
 後で聞きましたら、江能交通さんはシルバーのお得意さんで、益村さんは庭園師のプロであるとのことでした。



厳しい冷えの中

交通整理

十一月十三日、沖美ふれあいセンターでの沖美フェスティバルの交通



整理の現場を訪ねました。

就業者は六人、仕事は会場に入りする車の整理と会場の清掃。会員の一人は、

「早く家を出、こちらには七時十五分ごろ着きました。テント張りを手伝ったあと、車の整理・誘導につきました。」
 配置は、会場入口に二人、場内の整理・誘導に四人の会員があたっています。

会場は山のかげで陽があたらず「冷えるので寒い。陽が上ればぬくくなるのだから。」と、手をこすりながら話します。

八時過ぎから続々と車が来ます。それをてきぱきと誘導します。本当に手際よい車さばきです。

ホール前には数々のテントが張られ、出品する農・海産物を生産者が台の上に並べています。

女子中学生が会場に来たので「出演するの?」とたずねますと、「はい。」と答えて建物の方へ急いでいきます。

早く温かくなり、フェスティバルが成功すればよいと思いつつ、会場を後にしました。

職域座談会

— 一般作業班 —

町に貢献したいと思って入会

十一月二十一日(月)午後二時から一般作業班の会員が集まってもらい、それぞれの思いを話してもらいました。司会は崎山事務局長、記録は下谷。また事務局から下平次長が同席しました。

局長 今日はお忙しいところを集まっていたき有難うございます。大柿や能美、沖美の会員も参加して幅広い話が期待できると思います。早速、自己紹介を兼ねて日ごろの思いを話してください。

八木 一般作業班の班長をしています。海上自衛隊に三十四年余り勤務していました。航空関係なので単身赴任が多かった。六十三年に退職、術科学学校の案内を九年やり、その後シルバーに入会しました。入会の動機は規則正しい生活がしたかったからです。



その後江田島造船所に三十七年勤務しました。担当はエンジン。高度成長期は仕事が忙しくて、いつも夜遅く帰宅していました。台風の際は家にいたことがなく、造船所に詰めていました。六十歳で退職、規則正しい生活と少しでも町に貢献したいと思って入会しました。知人が少なかつたことも理由の一つです。入会して友人の輪を広げるつもりです。先輩の方が実によく仕事をされるのに驚き、また、場に応じた仕事をされるのと、元氣なのに感心しました。山の上で弁当を食べるのは本当に気持ちがいい。健康で楽しく仕事が出来れば、それがいちばんです。

局長 元気で仲良くするのがシルバーの精神ですよ。

向井 今年四月に入会しました。二年前に定年となり、健康維持と目標をもってこれからを過ごさなければと思って入会しました。最初は広島三菱造船所、のちに神戸に転勤し、ここでは原発関係の仕事をしています。趣味はカメラ、釣り、日曜大工、旅行です。小物も作っています。毎日楽しくやっています。

局長 作られた作品をシルバー展に出展されたら：

尾津 遊んでいても仕方がないと思いい、今年の七月に入会しました。



今はその仕事をしています。

車の運転手当はどうなっているの？

大上 川原石のダイクレに四十年勤めました。その後、大柿の高能協に入って、今に至っています。いま、自分の草刈機を持っていくので入会する人が少ないのではと思っていました。ところで、車を運転する人の手当が二五〇円または五〇〇円となっていますね。大柿では八〇〇円でした。

局長 運転者の手当は一日一〇〇〇円、半日が五〇〇円で、その半分を車の維持費としているので、一日分が五〇〇円、半日分は二五〇円となっているのです。このことが十分会

重田 石播で三十数年車の運転をしていました。退職して、何か恩返しすることはないかと思

っていたら、つばき会館の音楽の仕事をあつたので六年間勤めました。平成七年、シルバーの募集があつたので入会、草刈りを希望し、

員に伝わっていないと思われるので、懇談会などで説明しようと思っています。

大上 距離は関係ないのです。

局長 ないです。また、江田島では黒板にあるように使用する車の責任者の名前を予定表に書いています。誰が運転するかは班で相談して決めています。

大上 一日何人ぐらい作業に出ていますか。

次長 夏場は四十人から五十人くらい。今は二十人前後です。季節に係する仕事が多いので人数に変動があります。

局長 益までは一日に四十人を超えて出てもらっています。江田島では草刈機を持っている人は半分くらい。持っていない人は草集めの仕事をしてもらっています。大柿でも班長さんを増やしてくださいとお願いしています。班長が一人ではどうにもならないので。

八木 江田島でも忙しい時には班長が足りないことがあります。二人以上が仕事につく時は班長がついていくことにしています。

次長 班長はボランティアで班の世話をしています。いろいろ班員に連絡することもありますので、通信手当を少額ではありますが毎月お渡ししています。

墓苑や公園はゴミ捨て場でない

局長 就業中に困ったことは：

八木 葬祭センター場にある墓苑にはトラック二台分くらいのゴミが捨てられています。墓苑の管理費として年間五〇〇〇円納めています。一体どうなっているのでしょうか。

次長 これは市の環境課の担当です。

高崎 北部墓苑の草はものすごい、ゴミがこぼれんばかりになっています。

局長 管理費を納めているのですから、墓苑の管理をするのは市の仕事。そういう状態でしたら、シルバーが仕事をもらうようにしましょう。

打ち合わせをしても道具も忘れることがある

八木 仕事の前に段取りをします。それから現場に行ってみたら忘れ物があり、取りに帰ることがあります。

重田 あります。

八木 沖保育園に行った時、梯子の大きさが違っていました。事務局に電話をして持ってきてもらいました。

大上 大柿でも仕事の条件が違うことがあります。そういう時は、仕事が終わったあと事務局に電話しますが、高崎シルバーではしない仕事を頼まれることもあります。

安全を第一に心掛けないと

重田 梯子をかけ、そのうえ命綱を結んで作業をしていて、誤って命綱をかけた枝を切り落として怪我をした人がいます。気をつけなければと思います。私も以前、竹炭の材料を伐りに行き、伐った竹を集めてから下の方で木を伐っていたら竹が滑り落ちて来、それで足を切り、三ヵ月入院したことがあります。

八木 私もやりました。そこで、今ではチェーンソーを上を持ってあげるのを禁止しています。上の枝は手ノコ、時間がかかっても事故のない方がよいので。

局長 予期してないのに起こるのが事故ですね。

大上 柿浦漁港わきの駐車場の草刈りをやった時は毛布を五、六枚持っていました。

重田 造成地のノリ面の草刈をやった帰ったら、ガラスがこわれていたと言われたことがあります。

大上 草刈機では小石が相当飛ぶ。私の膝は傷だらけです。

八木 チップソーでは石はあまり飛ばない。

局長 就業前に施主側の家



のガラスをよく見てやることです。ね。

重田 事前に場所を見て、確認してもらったことがある。確認をとることとは大事です。

大上 ロープで体をしばって草を刈ったことがある。市になってから少なくともなくなりましたが。

次長 仕事に行ったが、頼まれたことを断るのはむずかしいでしょう。お互いに相手のことを思って仕事をしなければ。

大上 グループで草刈りに行くと楽なところを選んで仕事をする人がいます。困ります。グループで仕事をする時は、お互いに相手のことを考えて仕事をしてほしいものです。

尾津 そのような時は班長が仕切ったらい。私は集草の作業をしています。班長が仕切ればよいと思います。

次長 仕事の前の打合わせは班長がいないとむずかしいでしょう。早く班長を設けなければと思います。

重田 今、班長は一人なので、仕事の段取りをするだけです。

八木 集草の仕事も大変です。私は現場の状況を見て、元気な人はノリ面、そうでない人はやさしい所と仕事の場所をふりわけています。それにしても、仕事の楽しみは休みとメシです。

大上 そうやっていて苦情は出ませんか。

八木 出ません。班員は班長が言ってくれた方がよいと思っています。です。

向井 大柿では何人ぐらい出ていますか。

重田 大柿では草刈りなどで現場に出るのは七、八人。草刈機が自分持ちなので、仕事につく人が少ないです。

局長 剪定などの仕事につく人は、自分の道具を使っています。

仕事を終えたあとお礼を言われると、とても気持ちがいい

局長 作業してよかったと思うことは。

大上 仕事が終わった時にお礼を言われると、とても気持ちがいい。

局長 仕事が済んだあと、事務局によくお礼の電話がかかります。

八木 青年の家の敷地内の枯れ松を伐った時はとても大変でした。それに、ヤシの木の剪定は本当に大変でした。でも、仕事は面白いです。

向井 草刈りに出て、休憩の時「これ(シルバー)があつてよかったなあ」とよく思います。

――全員がうなずく――

大上 一定の年齢の人でぶらぶらしている人がいます。こういう人が入会すればよいのに。

八木 長老が言うには「朝起きて、今日は〇〇をするんだ」という目的があることが大事」という話を聞いて、とても大事なことだと思いました。

局長 今日はいろいろと話してくださってありがとうございました。

保健師さんの
アドバイス

高齢者の健康管理シリーズ 22

薬は正しく使い、健康を守りましょう

一、高齢者が薬を使用する際の
注意点

高齢になり体の機能が低下して、薬の分解能力が低くなってきます。または、複数の慢性疾患にかかり、服用している薬の種類や量が多いことが多く、薬の副作用には注意が必要です。ほかにも薬の飲み忘れや、薬を飲んだかどうかを忘れてしまうこともあり、必要以上の薬を飲んでしまうこともあります。薬の管理に気を配るようにしましょう。

(薬を朝、昼、夜に仕分けができる箱を作ると飲み忘れ防止や、管理が便利です。)

二、薬の正しい飲み方について

① 指示を守りましょう

食前・食後・食間などの薬を飲む時間の指示は、薬の使用を最大限に引き出すための理由があります。(胃腸障害を避けるためなど)

② 服用時間に薬を飲み忘れた場合

決められた服用時間からさほど時間がたっていないければ、そこで一回分を服用します。ただし、「一日三回」服用の薬であれば、四時間は間隔を空けて飲む必要があります。朝飲む薬を忘れたからといって、昼に二回分まとめて飲むのはやめましょう。

③ 症状が治っても自己判断で薬をやめないこと

再発や他の病気との合併症を起すこともあります。医師の判断があるまでは、指示に従い、薬を飲みましょう。

④ 余った薬は、人には絶対あげないこと

原因が同じ病気であっても、患者によって出す薬は変わることがあります。重大事故につながる危険があります。

⑤ 正しい服用方法

薬は一般的には水と一緒に飲みます。水の代わりにお茶やジュース、牛乳やアルコールで薬を飲むと、薬本来の効果をおかしくすることがあります。また、ぬるめの白湯は胃の温度を下げず、胃の活動を妨げないので、胃の弱い人は水よりも白湯でのんだ方がいいでしょう。

薬と上手につきあい、元気な健康生活をつくりましょう。

挨拶、講師の説明に入りました。

「今日の料理は四品、イワシのちらしずし、イワシのつみれ汁、イワシのフライ、イワシと大根、厚揚げの煮物です。」

と、レシピに従って話します。

説明が終わると早速調理にかかります。ごぼうや人参、れんこんの皮むきに続いてトントんとそれらを刻む音が調理室に響きます。「先生」と調理の仕方についての手順などの質問がとびかいます。思ったより調理に時間がかかり、食事は十二時過ぎ。

「イワシのフライ、初めてだけどおいしい。」

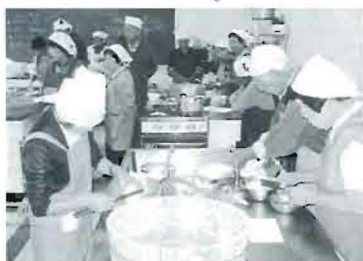
「ちらしがおいしい。」

などが声高に聞こえます。

食後の感想

では「イワシが沢山あって、たっぷり食べた手近にある食材での料理、よかった。」

「イワシをすしに使うこと



やフライは初めて。こんなにおいしいとは思わなかった。」

講師の感想は

「皆さんが喜んでくれ、一緒に楽しく出来てよかった。地元の食材を使った料理、家でもすぐ出来ます。みんなで作ってくれたらと思います。」

開けば講師の先生や下平さん、小笹山さん達が早くから来てイワシをさばいたとのこと、ご苦労さま。

レシピの紹介

イワシのちらしずし

(一) イワシを三枚にはいで塩水で洗い、酢につけておく。

(二) 酢を米の分量の十五%、砂糖を十五%、塩、調味料を入れ、砂糖がとけるまで温める。

(三) がさめたら、(一)を入れる。

(四) 椎茸、ごぼう人参、れんこんを細かく切り、味をつける。

(五) 熱いご飯の中に(二)を入れ、さましながら木杓子で切るように混ぜる。

(六) (四)と(五)を混ぜ合わせ、錦糸卵、三ツ葉、紅しょうがを色どりよく飾る。

イワシのフライ

(一) キャベツはせん切りにして水につけ、パリッとしたらざるにあげる。

(二) レモンはくし形に切る。

(三) イワシは洗って水けを取り、塩コショウをしておく。

(四) (三)に小麦粉、とき卵、パン粉を順につけ油で揚げる。

(五) 器にキャベツをおいて、フライを盛りつけ、レモン、パセリを添える。

イワシのフライはおいしい

十一月三十日、地元でとれた小イワシをメインとした料理講習会がもたれました。講師は柿浦漁協の木葉さんと小笹山さんです。参加者は三十人弱、今までになく女性会員が多かったのに驚きました。

最初に下平次長が講師の紹介をしたあとで、「今まで年に一回地元の食材を使った料理講習会をもってきました。今回はイワシをメインにした料理で、イワシは今朝とれたもので、東江漁協からの寄贈です。」と