



第 30 号

平成19年7月1日

〈発行〉
(社)江田島市シルバー
人材センター

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



ソーイング講習会



あいさつ
風呂井 侃

地球の温暖化により、気温の上昇のみならず、水不足も心配されるこの頃です。会員の皆さんが、事故なく就業されることを祈る毎日です。就業には飲み水を忘れずに、特に安全就業に徹するよう心掛けて下さい。

平成十八年度には傷害事故が四件発生しました。これから暑くなると注意力が散まるとなり事故も多くなる季節となります。事故は本人のみならず、家族を含め周囲の多くの人々に心配（不安）をかけることにもなります。シルバー人材センターでは「安全は全てに優先する」を基本理念として取り組んでいます。まず就業での馴れ合い、気の緩みが事故につながることから、今年も安全就業委員会での安全対策会議の開催、就業中の安全パトロールを始め、事故撲滅に向けての取り組みを更に強化してまいります。会員の皆さんには事故は自分持ちであることを常に意識し、就業中の安全意識を更に高めるように心がけ、就業前には班長の注意事項を聞きのがさないようにしましょう。

今年はずべての会員が安全就業に徹して、事故0を目指しましょう。

今年の全国統一スローガンは

「安全で、活かせ」

シルバーの知恵と技」

新理事、監事十九氏選任さる

五月三十日午後、小用コミュニケーションセンターで平成十九年度通常総会がもたれました。

下平事務局次長の開会宣言のあと、風呂井理事長が次のような挨拶。

「今年はシルバー設立十五周年の年です。一昨年四町合併で市となり、広範囲をカバーするシルバーとなりました。事業は一定の成果をあげていますが、実績は二年前より下がっています。しかし、会員の仕事は住民の中に根づいてきています。ただ残念なのは昨年は傷害事故が四件あったことです。慣れ、気のゆるみが事故につながります。みんなで気をつけ、今年を事故のない年にしましょう。ところで今年から団塊の世代の退職が始まります。入会希望者が出るのが予想されますが、行政からの補助金や仕事等が減らされています。就業開拓が重要な仕事になります。私達

会員一人ひとりが会員拡大につとめることが必要といえます。そこで今年を改革元年と位置づけ、会



拡大にとりくんでいきたいと考えています。お互いにシルバーの精神を守って活動していきましょう」

次いで山西副市長が曾根市長の挨拶「町づくりについての格別の努力に感謝します。活力とうるおいの満ちた社会のために高齢者が元氣であることが必要。シルバーは江田島の活力、医療などに大いに寄与してもらっていることに感謝しています。今後は幅広い知識、技術を生かして市のために寄与してください」

次いで議会文教厚生委員長の沖議員が「高齢者が健康で積極的な社会参加の出来ることが必要。今後とも幅広い知識、技術を生かして市のために頑張ってください」と挨拶。

他に吉田保健部長、山本高齢者介護課長が紹介されました。

議長に秋月の小松 貢氏が選出され、会員数二六一名中委任状を含め一八五名が出席、総会の成立を確認。議事録署名人に川本松美、加藤孝右氏が指名され、議事に入りました。

一号議案は平成十八年度事業報告。内容は国・市よりの助成金が九百八十万円、また公共よりの受注の減少などがありました。会員の努力で一応の実績を得ることが出来た。また会員数は前年より三七人減の二六五人、就業率は八六・七%、前年度より六・三%増となっている。また、



事業の開拓、会員の技能向上、独自事業の報告が行われました。

同時に提案された二号議案、平成十八年度収支決算報告が行われました。

次いで質疑に移り、驚部の大川さんから

「会員が減ることを防がねばと思うので、会員の動向、減った理由を聞きたい」

事務局から

「理由は詳しくつかんていませんが高齢のため仕事が出来なくなつて退会されたのが主と推測されます。また未就業者への働きかけは、三月総会の意見を受け対策を検討中」と答弁。

採決に移り、一号、二号議案ともに全員賛成で可決されました。

三号議案の理事、監事の選任に移り、事務局から理事十七名、監事二名候補者が提案され、全員の賛成で選出されました。新役員が次のように決まりました。

理事長 風呂井 侃 秋月
副理事長 豊島喜登志 大原

常務理事

二井 省三

秋月

理事

山佐 勇

中央

〃

小松 貢

秋月

〃

下野 一彦

切串

〃

土手 二正

〃

〃

大迫 敏夫

大君

〃

八木 信寿

中央

〃

久留須博恵

〃

〃

森合 修

大君

〃

加藤 幹夫

中町

〃

梶岡 節夫

驚部

〃

西野 文三

小用

〃

山田タケ子

〃

〃

的場 重視

大原

〃

沢岡 邦恵

小古江

〃

井川 伍

切串

〃

野崎 剛睦

飛渡瀬

「その他」で荻山さんから燃料の高騰についてシルバーの対処の質問があり、事務局から「理事会で早急に検討して決めた」との答弁があり、閉会しました。

「寄付ありがとうございました」

先日亡くなられたシルバ－センター会員であった江田島中央の香月一男様のご遺族の方からシルバ－事業にとご寄付をいただきました。香月様のご冥福をお祈りするとともにご遺族の皆さんのお気持ちにおこたえできよう有効に使わせていただきました。本当にありがとうございました。

海苔を巻くのが

むずかしかった

二月二十七日、鷺部公民館での料理講習会に参加しました。

講師はおなじみの山根理恵先生。開会にあたって風呂井理事長は、「春、節句に巻寿司を母が作ってくれ、それを持って遊びにいったもの。今日は巻寿司づくり、いい寿司を作ってください」と挨拶。次いで山根先生が

「腹部のまわりが男性では八五センチ、女性では九〇センチ以上ある人は肥満、内臓に脂がつき、健康によくない。これを防ぐには食事は三度規則正しくとる。特に青身の魚を食べるとよい」と話され、本題の寿司づくりに移りました。

具の材料は干しいたけ、かんぴょう、にんじん、卵、あなご、桜でんぶ・きゅうりです。それぞれのテーブルではしいたけやにんじん、そ

れにきゅう

りを刻むト

ントンとい

う音が広が

ります。卵

やきを作る



員や先生に聞きながら仕事をしています。ご飯が出来上がり、いよいよ巻寿司づくりです。巻きすの上に軽く焼いた海苔をのせ、その上にご飯をのせて海苔面いっぱい広げ、具を並べます。いよいよ巻きます。ところが、具が多いせいか、なかなかうまく巻けません。悪戦苦闘の末、やつと巻きあがります。人数分巻き終えると一口大に切り、皿に並べます。

春菊のごまあえ、豆腐とわかめのすまし汁、それにイチゴがつけます。いよいよ食事。「おいしい」という声があちこちであがります。食後の感想は「具がいっぱいあっておいしかった」「いつもはこの半分くらいなのに、今日は全部食べた」「自然の味でおいしかった」などでした。

レシピの紹介

春菊のごま和え（1人分）

材 料

春菊	40 g
塩	少々
にんじん	5 g
ごま（白）	3 g
(A) 砂糖	2 g（小さじ2/3）
濃い口醤油	3 g（小さじ1/2）

作り方

- ①春菊は小房に分け、水洗いする。沸騰したお湯の中に塩を入れ、春菊を入れて30秒～1分くらいゆでる。たっぷりの水に取り、絞って3cm位に切る。
- ②にんじんは、せん切りにして水からゆでる。
- ③ごまは、いってすりおろす。
- ④③に調味料（A）を入れ、①②を入れて和える。

すまし汁（1人分）

材 料

豆腐	30 g
わかめ（乾燥）	0.3 g
ねぎ	2 g
(B) 薄口醤油	3 g（小さじ1/2）
塩	0.5 g
酒	2 g（小さじ1/2）
だし汁	150cc
（だし昆布	1 g
かつお節	2 g

作り方

- ①だし汁を作る。（だし昆布とかつお節で）
- ②わかめは、水につけて戻す。そして、食べやすい大きさに切っておく。豆腐は、さいころのように切っておく。ねぎは、小口切りにする。
- ③だし汁を火にかけ、沸騰して、わかめを入れる。2～3分煮る。調味料（B）で味付けをして、豆腐を入れる。豆腐がゆれてきたら、火を切る。最後にねぎを散らす。

即売に出すのが
楽しみ

一月三十日、ソーイングの講習会に行きました。この日はバッグの製作。ウエラ（小売店）で売っているこのバッグは底が広いので使いやすいのが特徴。底は堅い紙にレーザーを縫いつけます。この時、縫い目がはずれないように気をつけます。横は片面二九センチのレーザーを縫いつけます。この時、縫い目に合せてまっすぐに紙をあてておくとよい。そして、バッグの横のレーザーに三センチ幅の飾りを縫いつけます。「布、レーザー、ファスナーなどの材料費が結構かかります。この作業、なかなか手間がかかりますが、楽しい。この作品は展示即売にかけます。でも、ミシンの調子が悪く、縫うのに苦労します」と、縫う手を休めず話してくれました。希望者が多く、参加できない人もいます。一回覚えれば自宅でも出来、それを知人にあげたり、即売に出したりでき、作るのが楽しい」とのこと。

立派な作品が出来ると言葉をかけて、その場を去りました。

— 江田島 —

まるで “おばあちゃん”になったよう



二月一日、大原の自衛隊官舎の岩崎さん宅を訪ねました。

一週間前から仲間が一人、家事援助に来ています。岩崎さんが横須賀に転勤するので頼まれたとのこと。仕事は掃除、洗濯、買い物、子どもの相手などです。

岩崎夫人は

「上の子がぐずると、すぐ抱いてあげてくれます。掃除などが終わると子どもに本を読んでもくれたり、一緒にお絵かきをしたり。まるで“おばあちゃん”のようです。また、私のおむつの取り替えや授乳の様子を見ていろいろ教えてくれます。今では子どももすっかり慣れて喜んでいきます」

と話してくれます。

会員の平崎さんは、

「今までこの仕事はしたことがあるのでやり易いし、子どもがかわいくなり、楽しいです。仕事は九時から十二時まで。でも、世の中、便利に

なったせいか、子どもの育て方が違いますね。おんぶの仕方だってそうでしょう。」

「おむつの交換は、小便の出た量でわかります。その量を見てから交換します。量は色を見ればわかります」

最後に四人で写真をとりました。

またたく間に売り切れた よもぎおはぎ

二月四日、小用の埋立地で開かれた江田島「かきまつり」にシルバーが出店すると聞いて出かけました。

私が着いたのは開会時刻前。地面は前日の雨でぬかるんでいましたが、立ち並んでいるお店の前は大勢の人だかり。

シルバーの出店の机の上には女性会員の手によるよもぎおはぎ、女性の帽子、それに手提げ袋。隣のテーブルでは坂田さんが綿菓子作りの用意をしています。

よもぎおはぎ売り場では事務局長さんや、次長さん、山田（会員）さんが大きな声で呼びこみ。

「このよもぎおはぎは十三人の会員が昨日から用意し、今朝作って会場に

持ちこんだので

「す。」

持ちこんだよもぎおはぎは一パツク三個入りで三八ケース。

そのよもぎおはぎは休むひまなく買い手がつき、十一時前に全部売れました。

帽子、綿菓子の方もお客が続きます。帽子は中年の女性が手にとって品定めをし、買っていきます。

私もすこしお手伝いをしてカキ売場に行きました。そこで知り合いの方に会い、焼いたカキをパツク一杯いただき、二、三個食べた残りを次長さん達にあげ、喜ばれました。

幹、枝ぶりが 見えるようにする

見えるようにする

二月十六日、剪定講習会が旧秋月小学校であると聞き、行きました。剪定する樹は植え込みの松。江田島組と大柿・能美組に分かれ、一本の松に五、六人がかかります。

講師の先生は

「未経験者はこの実習で松の剪定が出来るようになってください」と前置きして



「切る前に木をすかして見て、幹、枝ぶりが見えるように縮めるにはどこを切ったらよいかを考えること。」また、高い木をやる時はロープを幹にまわして掛け、身体を支えます。ただ、チェーンソーを使う時はロープを外し、気をつけて作業をします」と話し、そばにあった松の剪定にかかります。枝を切りながら「上の横枝を下の横枝よりも小さくする。でないと、過半数になります。小枝を切る時は、上の枝は勢いがよいので下の枝を切ります。また、上に伸びている枝は切ります。」と説明します。

そのあと、それぞれのグループが自分達の受持ちの松の剪定にかかります。経験者が初心者作業を見、そのあとで説明しながら手直しします。それが終わると下に出ている葉をむしり取ります。横枝は上下重ならないようにすることは基本。剪定を終えた松は見違えるほどさっぱりしました。

経験者

が初心者に手をとるように教える光景が見られるあたにかい講習会でした。



花の咲く木があるので 全部の剪定が出来ない

— 能美 —

五月十四日、鹿川大矢地区の現場を訪ねました。仕事は庭の草取りと植木の剪定。仲間四人の仕事です。「昔はこの山の上に砲台があつて、このあたりは立入禁止でした」

班長さんが話してくれました。

「今回は四回目、作業の要領はわかっています。家主さんが私達を信用して任せてくれているのでありがたい」

班長さんの話は続きます。

「それに時期が時期なので花の咲く木があり、全部剪定は出来ません。秋口なら出来るのですが」

つつじなどの低木があるので草刈機械は使えず、草は手で抜いています。

家主さんが出てきて、「植えるのは自分ですが、そのあとの世話はどうも」。また、さすような方法で植えたので花は咲かず、草だけ生えて困っていました。シルバのことは知りませんで



ませんで

われら町を

したが、シルバに頼んだら」と知人に教えてもらってお願いしました。ていねいな仕事で、庭をきれいにしてもらって助かっていきます」と話してくれました。

庭の植木の剪定と草取りだけでなく、家の裏にある三畝ばかりの畑の草刈りもするとのこと。「お氣をつけて」と挨拶して帰りました。

宿題の出た

ガーデニング講習会

三月八・九日の午後ワークプラザでガーデニング講習会が行われました。参加者は両日で五十名をこす盛況。講師はアイビー店の梶岡さん。五種類の鉢植えを持参し、その中の鉢を持ち帰ってと説明前に話しました。そのあと、五種の花などについてのていねいな説明。その中の三つを紹介します。

クリスマスローズ

寒さに強く、長くもち、切り花に使います。植える所は落葉樹の下で、夏は半陽かげの場所がよい。施肥は花が終わった九月から十月。腐葉土を多めにやる。私達がクリスマスロ



ーズと言っているのは、実はレンテローズという花だとのこと。

オリブ

開花は五月下旬から六月、実を結ぶのは八月中・下旬で、この時収穫します。実は黒いものと黄色のがあり、黒い実はテンプルオリブ、黄色い実はオリブオイルとして、いずれも酢漬けにして使います。

害虫はゾウムシ。五・六月に発生します。見つけたらつぶすこと。

アストロメリア

花もちがよく、生け花に使われます。横にどんどん広がり、雑草が生えなくなりやす。陽の当たる所に植えて、肥料は多めにやります。植え替えの時期は春と秋、アブラムシがつくので、見つけたらその葉をこまめに切ることです。

みんな宿題をもつて帰る。

講義のあと、参加者は資材置場の前の広場に出、研修室でもらった鉢植えの他に三種の草花と腐葉土のはいった袋を参加賞としていただきました。出された宿題は、来年、またこの種の講習会が持たれた時、その草花の写真とか、さし枝を持ってくることでした。

介護予防教室参加者の 送迎

— 大柿 —

五月二十三日、深江、大原地区の予防教室参加の高齢者の送迎があるというので、次長と一緒に大柿町のシルバ支所に行きました。

事務所待つこと三十分あまり、大原地区の参加者が集まってきました。送迎車を運転してきた守本さんは、「車が好きなもので、この仕事は苦ではありません。この仕事は月に二回大柿町の人を運んでいます。入会は二年ほど前、最初の仕事は公共施設のゴミの収集でした。」

大古から前原さんの車が来ました。二台揃って飛渡瀬の江能福祉会に向かいます。会場に着き、高齢者を下ろすと、前原さんは

「これ以外に、市の集団健診の折の送迎の仕事もします。沖美の方はがんねのふれあいセンターまで」と話してくれました。

今日の教室の参加者は二十二人。

介護予防
センター

江能の平
本さんが

「筋力、
脳力アッ

プの教室
を四月か

ら九月ま

6ページに
つづく



理事、班長座談会

最初は失対(自労)に間違われて

五月二十四日午前、理事、班長さんに集まってもらい、設立当初からの思い出を語ってもらいました。出席者は風呂井理事長、二井事務局長、大迫、小松、土手、森合、山佐(勇)理事と西野班長。司会は理事長、記録は下谷でした。

最初は「失対」と間違われて

司会 今日はご苦勞さまで。設立以来のシルバーでの活動を話していただきたいと思います。以前、町の記念誌で書かれたものもありますが、今までの苦勞話、改善の意見など自由に出してください。ところでシルバーの法人化の時には国や県が補助金を出してくれました。ところが現在、国や市の財政難で補助金カット、公共事業の減少でシルバーの仕事が少なくなってきたとおり、そのため会員減も予想されます。ところで私が事務局長時代、大阪在住の島の出身者に盆に帰れないので、墓を掃除し、花を供えてお参りしてほしいと頼まれ、依頼どおりにしました。今後私は江田島出身者からこのような依頼に対応して仕事をしていく心づもりが大切だと、その時思いました。墓掃除など、島を離れた人の要望に応えることも発注者の立場を理解し

たシルバーの仕事として大切だと思いました。

山佐 私は平成二年に仕事を始めました。

小松 シルバー設立当初「失対」との関係で町会議員にとなりこまれたことがありましたね。

西野 当時は、この事業は「失対」の延長という考えが町民の中にありましたが、今はありませんね。ところで、私はシルバーに入って十三年、最初、初代事務局長の森さんに役場の宿直はどうかと言われ、入りました。

宿直では放送がうまく出来なくて

小松 最初は役場の宿直で放送がマニュアル通りに行かず。月に一回は講習がありました。

司会

当初は宿直は二人、一人は放送、一人は電話受けの仕事をしていた。今は一人。また、大柵町では火事などの放送



盆灯籠、

会員に販売します

今年も例年どおり盆灯籠を会員に販売します。

値段は一本三百円。

事務局に七月末までに申込みをお願いします。

「ご苦勞さま」が

うれしい

六月七日、小用港の清掃現場を訪ねました。

私が訪ねた時、ちょうど待合所の床の水拭きの最中でした。作業の手を休めてもらい、話を聞きました。

朝は八時半前に待合所に着きます。まず、待合所の床に落ちていた紙屑などを掃きとり、その後モップで水拭きをします。それが終わるとトイレの清掃。便器もきれいに拭きます。その後、外まわり。投げ捨てられた紙屑や煙草のすいがらを拾います。芝生のところの下水溝もていねいに見てまわります。

困るのは、時々トイレの便器の中にトイレットペーパーがまるごと投げこまれていること。気がついたらすぐ捨てます。今日もありました。今は時々見て廻ることにしています。

5ページ下段から

で十回シリーズで行っています。内容はまず挨拶、ラジオ体操をして脳力トレーニング。内容は読み書き、計算、それにゲーム。筋力トレーニングは「きよしのズンドコ節」に合せての踊り。午前は十時から始めて十一時十五分まで。午後は一時半から二時五十五分までです。

写真を撮るのを忘れたので、平本さんをお願いしていただきました。



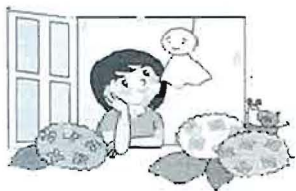
「夏場は暑く、冬場は寒くて大変でしょう」と聞きますと、「暑くても寒くても、それがあたりまえなので苦になりませ

ん」との答え。

この仕事は以前の待合所から続いてほぼ十年になるとのことです。

「ご苦勞さまで

す」と声をかけてもらえるのがいちばん嬉しいやういがあるります、との言葉をあとに、その場を去りました。



は全町一斉に出来るのに江田島町はそうなっていない。

西野 火事などの場合、あわてるので間違いがおこるのです。

大迫 大柿では役場や高等学校また分校の宿直の依頼があり、それをやりました。

山佐 平成二年に私がシルバーに入っただのは、行政の方からシルバーが「失対」のような流れになってはいけないうのでシルバーに入ってくれと頼まれ、入りました。当時は屋根の塗装など沢山の仕事があり、それをやりました。水銀灯の塗装の時は「失対」ともめ、中止となったこともありました。左官の仕事にしても平面なら何とかりましたが、上ならうまくいきません、プロでないのうまく出来ないなど苦労の連続でした。

蜂にさされて大変だった

山佐 新本さんが蜂にさされた時、そばに行ってみると身体中蜂だらけ。すぐ病院に連れて行き、そのあと共済病院に入院された。自分も蜂にさされたので山本病院で注射をしてもらいしました。新本さんは次の晩亡くなられたと聞きました。

大迫 蜂は沖美町が多い。蜂をとってこれという注文があり、とりに行きました。実は江田島のシルバーに頼んだところ断われたとのこと。防護服を買ってやりましたが、暑く

て困りました。

西野 最近ではスプレーをかけてやるので楽になりました。

司会 夜のうちに巣をとって焼酎づけにする人もいます。蜂の駆除は夜がいいです。

森合 骨壺の中に巣を作って蜜をためる蜂もいますね。壺がべとべとになって洗うのに困ったことがあります。いまは草むらの中にいる蜂の分封の時期で、まとまって動いていきます。

大迫 蜜蜂は床下に巣をつくることもあります。秋口の草刈りには白い帽子をかぶるとよいと思います。

西野 蜂には十分に気をつけないといけません。

竹伐りの作業から竹炭づくり

土手 シルバーの事務所はいろいろ変わりましたね。最初は役場の車庫の二階、そのあと交流館そして現在の場所というように。

大迫 大柿は社協の事務所から始めました。ところで、森合さんは民間からの仕事をよくとってきました。民間の仕事は時間でお金をもらうので、短い時間できちんと仕事することが大事。そこで、仲間に話してまわりました。

山佐 矢ノ浦の配水池のまわりに竹がいっぱい生えていた。それを草刈機で刈りました。その時、こんな効率のよいものがあったのかと思いました。

土手 配水池の孟宗竹は手鋸で伐り

ました。

大迫 伐った竹を処分するのに普通の軽トラでは積めないで、新しい車を買ってもらいました。竹を捨てるとき、これを使って竹炭を作ったと考え、竹炭作りを始めました。この仕事を始めるにあたり、多くの先進地域を訪ね、やり方を教えてもらいました。ところで最近、沖美の別荘の仕事もとれるようになりました。**司会** 自分の町内だけでなく、遠くへ行って仕事をするような時代になったのですね。

大迫 民間の仕事では、働く時間と出来具合で金を出すという厳しさがあります。このことをしっかりおさえておかないと。

司会 福岡市では区をこえて仕事をするなど、仕事をがむしやらにとつています。広域化した江田島でもそうする必要がありますね。

大迫 頼まれた仕事をしていると、それ以外の仕事を頼まれることがよくあります。私達はそれを断わらずにしています。



事務局長

会員の中には、行きたくないと言っている人がいます。この人はいくらでもキャンセルした人がいます。困ります。また、これ

からは汚い仕事でもとってするようにしなければと思っています。

司会 仕事の関係で言うと、農業では大須の方からビニールハウスのビニールの張り替えの注文がありました。また、ミカン農家からは防除の要望が。でもこの仕事は嫌がる傾向があります。

大迫 大柿では猪にミカンを食べられる被害が増えています。猪はミカンの枝にもたれて食べるので枝は折れるし、畑はこわされます。野菜を植えても駄目、困っています。ところで、作業の見積もりは考えなければと思います。

山佐 私、小方の貯油所の草刈りに行ったことがあります。

土手 平成七年から十四年まで海上自衛隊術科学校で案内(ガイド)の仕事をしました。最初なかなかうまく説明できなく、そばにいた術校の教官が代わってやりましようと言われ恥ずかしい思いをしました。いろいろ本を読んだり、話を聞いたり勉強し、見学者に満足してもらえるよう努力しました。

下谷 大切なことは短時間できちんとした仕事をする。また、行政区の枠をこえて仕事をとる、どんな仕事でも誠実にすることが大切というところが今日のお話ではつきりしましたね。

司会 いろいろ今後の課題となる話が出、有意義な話し合いが出来ました。長時間、本当にありがとうございました。



高齢者の健康管理シリーズ 25

低栄養を防ごう！

毎日の食事を楽しくことが元気の源

高齢者は食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすくなるので、栄養をしっかりとることが大切です。栄養が不足した「低栄養」状態になると、体力が落ち、さまざまな病気にかかりやすくなります。偏った食事にならないよう心掛け、三食きちんとバランスよくとりましょう。

また、かむ力・飲む力が低下している場合にはやわらかいものを好むので食物繊維が不足し、便秘がちになります。肉類や魚介類は噛まないで飲み込めないものも多いため、食材が限られてしまい、たんぱく質の不足も心配されます。噛む力を維持するためにも、定期的に歯科検診をうけて自分の口内をチェックしてみよう。

《低栄養とは？》

質問一 あなたのBMIはいくつですか？

$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

質問二 六か月間で二〜三kgの体重減少がありましたか？

質問一でBMIが「一八・五未満」か、質問二に「はい」で答えた方は、低栄養状態になっている可能性があります。

《低栄養を防ぐ食生活のポイント》

一、欠食をしない 食が進まない時は、一回の食事の量を減らし、一日四〜五回に分けて食べましょう。

二、食事の時間を規則正しく 規則正しくすることで胃腸の働きを整え、食欲を高めることにもつながります。

三、主食を忘れずに ごはん、パン、麺類などの主食は一日を活動的に過ごすためのエネルギー源です。

投稿

高齢者よ、真摯に!!

K・T

世の中の乱れを象徴するような出来事が毎日のように新聞紙上を賑わかし報道され、本当に心の休まることはありません。ちよとした事ですぐに切れ、殺人や可愛い我が子を道連れに死を選ぶ等、命の尊さはどうなっているのでしょうか。

世の中にも不景気であるし、就職率も良くなったといっても景気の回復も目にみえず、わがシルバークロニクルの台所であるようだ。世の中が不景気といっても仕方がないと諦めるのではなく、どうすれば乗り越えられるかを、考えなくてはならない。

不平不満が多く聞かれる。例えば作業道具の個人持ちとか発注者より時間がかかって高くつくとか、よく休んで仕事の能率が悪いとか、苦情をよく聞く。働く人は仕事が好きだが、グループや特にリーダーとの仲

ご、大豆などのたんぱく質を三食にとりいれましょう。

五、牛乳、乳製品を毎日 牛乳コップ半分、スライスチーズ一枚、ヨーグルト一パックのうちのいずれかを

一日二つはとるようにしましょう。

六、脱水予防 高齢になると、からだの水分量が減少することや、のどの渇きを感じにくくなることから、脱水をおこしやすくなります。脱水は心筋梗塞や脳梗塞をまねきます。一日一リットル程度の水分をとるよう心掛け、こまめに水分を補給しましょう。

がうまくいかないと悩んでいる会員の声、人間関係のあり方、リーダーの資質、ひいては自主、自立、共働共助の事業理念まで改めて考えざるをえない。本や話で私自身にも参考になり心に残った言葉を書いてみたい。

長生きをすることは言うまでもなく人類全体の願いであり、心豊かに生きることを誰もが願っていることです。最近国家財政のひっばくと共に社会福祉政策、なかでも年金、医療、福祉のあり方が語られる時、高齢者社会は国の元凶のように見なされる風潮が強くなっています。

シルバークロニクルも国の呼び声で設立され、高齢者の生きがいを創生する為に設立されたのにもかかわらず、これも財政ひっばくで運営も難しくなっています。高齢者

は確かに働きが悪く、年金、医療介護の最大の使い手であるでしょう。

今の社会があるのは、高齢者のなりふりかまわず、建国の精神で働いたおかげであることはまちがいありません。生きがいと言っても人それぞれであり、老後も経済的に豊かで健康で人のつながりも多く人生の目標を持つて生き生きと過ごしている高齢者も少なくないでしょう。しかし介護保険制度が安心だと考えている高齢者は少ないのではあるまいか。

人は独りでは生きられないものではない。まして高齢者は誇りを持って充実した人生を生きようとした人達とのつながりがあってこそ強く生きられるのではないのでしょうか。その為にも先ず身近に存在する各地域の老人クラブを活性化させ、老人パワーを発揮させるべきでありましょう。仕事を創生することが生き生きとした老人生活を営むことが出来ると思うのです。趣味の手芸、竹細工、料理、ミニ農業、その他いろいろ物を心ある者が集まって話をしながら、楽しみながらやるのがいいと思うのです。農業の趣味のある者は黒米や野菜と珍しい物を作る事もいいのではないのでしょうか。陶器、フラワー細工等々を道の駅やふれあいセンターに並べて郷土の料理を食べながら話題に花を咲かせるのもいいのではないのでしょうか。家に引きこもることなく、太陽を浴びて人の心に接しながら楽しい老後を営むよう各自考えてみようではありませんか。