

今月号は敬老特集です。この記事を読んで敬老の日のプレゼントを考えてみてはいかがでしょう。一人ひとりで考えてプレゼントを決めるのもいいですが、せっかくなので必要なものや欲しいものを聞き出して、プレゼントをしてみるのもいいかもしれませんね。

退職した方の中にも、私たちの生活をまよなくさせている人はたくさんいらっしゃいます。感謝の気持ちをお忘れずに。いつまでも元気でいてもらえらるよう、支えあって生活をしていきましょう。

No.521

水谷東公民館だより

編集 水谷東公民館だより編集委員会
 発行 水谷東公民館
 〒354-0013
 富士見市水谷東2-12-10
 TEL 048-473-8717
 FAX 048-471-7555
 E-mail: fkm-hi@krc.biglobe.ne.jp



いつまでも元気で ～あなたの歳の重ね方～



公民館だよりのカラー版をスマホで検索!

「まだまだこれからです」

1丁目 神保 文子 81歳 山梨県韭崎市出身

時々「よく食べるネ」と褒められる様なあきれられる様なことを家族に言われます。食欲はあります。

長い間、食生活改善推進員をしておりました。健康増進センターの栄養士さんにたくさん教えていただきました。

減塩やカルシウムを摂取する料理、野菜を一日に350g食べる工夫や栄養のバランスを考えること、また、地産地消や腹八分目など知識は得ても実行しているとは限りません。

町会の仕事も細々と続けております。家庭にも「名も無い家事」があるように、町会活動にも「雑用」がたくさんあります。雑用に挑戦しています。様々な行事に参画していくことが大切だと思います。

そして、娘家族と同居し5人暮らしです。

無意識のうちに助け合っているのだらうと思います。支えられている安心感があります。

これからも健康寿命を延ばす努力を続けます。地域や仲間との連携も支えになっております。まだまだこれからです。



(よく食べるネ)

「いつも明るく楽しく！」

3丁目 星野 清一 77歳 新潟県十日町市出身

今年(2024年)1月に77歳になった。短命一族の惣領としては驚くべき長寿だ。これ!といった志がない学生生活を送る中で、衝撃的な出来事があった。伴侶との出会いである。一目惚れだ! 52年間連れ添った最愛の伴侶は一昨年9月に鬼籍に入った。一人でどうやって楽しく過ごせというのか?

ここにバケツリストがある。死ぬまでにしたい100のことを書き留めるノートである。100のリストを現実にするために、これを片手に人生という名の旅を始めようと思う。「人生すべからず夢なくしてはかないません」(元神戸市長原口忠次郎氏)という言葉がある。また、「青春とはある期間を言うのではなく心の様相を言うのだ」(サミュエル・ウルマン『青春』)という一節がある。これらを読んだ時、心を揺さぶられるほどの感銘を受けた。

もう年だからね～とか年だからもうダメだ!とは決して言わない。ストレスを溜めずに、日々感謝の気持ちを忘れずに! 皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。



(バケツリスト)

「爺の呟きと合掌」

2丁目 佐藤 文雄(サブ爺) 83歳 東京都北区出身

ああ～腰がしびれて痛みもあって、歩くのが辛くて長年続けてきた歩く会もそろそろ脱会する時期になったな～! 良くまあ～妻に先だたれて15年間も一人暮らしを続けて来たものだよな～。我ながら感心するよ。「お前はエライ!」あとどのぐらい生きるのかなあ～。巢鴨のお地藏さんに「ピンコロ」を祈願し、人様に迷惑を掛けない様になりたいものです。皆様に助けられて生きています。感謝・感謝の合掌です。ありがとうございます。

白髪、皺、シミ、加齢臭いやだな～。鏡を見るのが怖いです。「お前は誰だ～!」叫んで笑う。

夜10時頃に床に入り、真っ暗にして、即眠り4時間程度でトイレにおき、洗面台でうがいをして喉を潤し、再度床に戻り朝7時ごろに目が覚める。おでこを触り「今日も生きている～」と呟く。テレビにて天気予報を見て書き込みカレンダーの予定を覗きこみ、やるべき項目を頭に叩き込む。そのあと何十年も実施している朝湯に浸かり身を清めて、妻や父母、祖父母、兄等の御霊を拝み、朝食の支度をして一人寂しく食するのが、今の爺のサイクルである。

食の量も少なくなり、背も縮み、フレイル度も高まるこの爺がフレイルサポーターで頑張っています。(笑)

30年前に初めて触れたPCも、試行錯誤しながら使いこなせる様になり便利に使っています。脳トレに「数独」とマイクロソフトソリティアの「FreeCell」で、暇な時に遊んでいます。



(フレイルサポーターのサブ爺)

「思いは元気でぽっくり」

榎町 鏡原 隆司 64歳 香川県さぬき市出身

敬老の日と言われて思いたすのは、小学生の頃は困っているお年寄りがいたらお手伝いする日と思って過ごしていたことです。年寄りは一日だけ年寄りになるわけではないのに、なぜか一日だけ大事にすれば良いと思いついていました(^^)。

そんな私も今や労わられる側です。今、日々思うことは「元気でぽっくり」。

歩くのが辛そうな年配者とすれ違い、介護のニュースを見るにつれてその思いが強くなり、立てた目標が暴飲暴食のzero化。

会社員時代のストレスが原因と分かっていたので、もう過去のことだと毎回自分に言い聞かせることで思い出にできました。

次に立てた目標は減量。

あと-3Kgで20代(o^o^o)。

それと毎日の歩行。

ランチ外食を餌に5日/週ほど都内へ。食事を餌にすると続けられることに気づきました(^^)。

ひがしの窓 9月

Calendar table with columns for date, day, location, and event. Includes events like '排水訓練・防災委員会', '子どもサロンみつば', '資源回収・定例会', etc.

※この予定表は8月10日現在の予定です。詳細は各団体・機関に問合せください。

公民館の利用について

【11月分の利用受付】

- ◎予約システム抽選申込期間 8月15日(木)~31日(土)
◎抽選日(自動抽選) 9月1日(日)
◎抽選結果の確認期間 9月1日(日)~4日(水)
◎窓口受付開始日 9月5日(木)午前9時~
◎システム仮予約受付開始日 9月6日(金)
※仮予約の有効期限(15日間)
にご注意ください。

【9月の休館日】9月16日(月)

水谷東ふれあいサロン情報

- ホッと安心健康相談 日時:9月5日(木)午後1時30分~3時30分
●水谷東子育てサロン 日時:9月18日(水)午前10時~11時30分
●ふれあいサロン開放日 日時:9月4・5・11・12・18・19・25・26(水・木)午後1時30分~4時

いかだらリーを開催しました

令和6年7月21日(日)第32回やなせ川いかだらリーが開催されました。前日の夜に大雨が降りましたが、大会当日は快晴となりました。35℃を超える猛暑のなか、9艇のいかだがやなせ川を下りました。



第一富士見苑自治会 「鯨のヤナちゃん号」

★審査員の一句★

夏空や 柳瀬で競う イカダ艇 (1丁目町会長 加藤 公司)

思い出の場所 気になる所

No.110

戸越銀座

下町情緒あふれる商店街としてメディアによく取り上げられる戸越銀座。仕事にも遊びにも忙しかった20代に一人暮らしをした思い出の場所である。

東急大井町線の「戸越公園駅」、東急池上線の「戸越銀座駅」、都営浅草線の「戸越駅」の3駅が徒歩圏内。

気さくな商店街で食べ歩きをしたり、安くておいしい食材を購入してのホームパーティーは、職場近くの気取ったお店での食事とは違った楽しみがあった。

銭湯が点在し、近くに住む同期と夜な夜な自転車で出かけた。テレビでしか見たことなかった番台、浴室内の壁のペンキ絵や小さな広告板、椅子に座って小銭をいれりと動く頭に被るドライヤーなど、昭和レトロな世界が広がる。

温泉や露天風呂を堪能した後、扇風機の前で瓶の牛乳片手に常連さんとの雑談を楽しんでリフレッシュ。地元の人達の日常は、私たちにとっての非日常で新鮮だった。たまに戸越公園まで散歩に出かけ、江戸時代の屋敷跡の庭園でのんびり過ごすこともあった。

長さ1.3kmの間に400件近くの店が集まる商店街には、週末に一万人以上が訪れ、今ではホテルができて、外国人観光客も増えているらしい。戸越銀座には特別な観光名所はないが、賑やかな商店から一步路地に入れば、静かな住宅街と癒しのスポットがあり、「懐かしくて日本らしい暮らし」が垣間見られて面白いのかもしれない。(2丁目 H.D)

統計ひがし

(R6.6.30現在)

Table with columns: 町会, 世帯, 人口, 男, 女, 増減. Rows for 1丁目, 2丁目, 3丁目, 榎町, 合計.

※増減は前月(R6.5.31)人口比です。

2階展示ギャラリー

今月は未定です。展示団体募集中!

※個人の方もご相談に乗ります。

coffee time



坂戸市塚越にある聖天宮、以前テレビで放映され一度見学に行きたいと思っていたら今回新聞での紹介記事があり、近くなので車で行ってきました。

(自宅から車で一時間位)天門と前殿、本殿と想像以上に、豪華絢爛な作りで感動しました。道教の最高神(三清道祖)が祀られている宮殿です。

台湾から一流の宮大工を呼び、十五年の歳月をかけ作りあげたそうです。時間のある方は一見の価値あります。台湾旅行気分もあじわえますよ。

(飯山編集委員)



●駐車場・駐輪場のご利用について

水谷東公民館の駐車場・駐輪場は、敷地内のスペースの都合上、限りあるご用意となっており、ご不便をおかけしております。公民館等の利用にあたりましては、マナーのある駐車・駐輪にご協力をお願い申し上げます。

今年も桜の便りが日本中を駆け巡り、一段落すると、花みずき・藤・つつじと色とりどりの花が街のそここに咲き乱れる。ねこの額ほどの我が家の庭でもいろいろな花が芽を出す。待望のアルストロメリアが...

のつぼみが5センチほど顔をのぞかせて、「忘れないでください」「生きていますよ」とでもいうように、葉っぱの間に朝つゆを抱いて、きらきらと光っているのを見つけた。毎年この時期になるとこぼれ種が思わぬところから芽を出して、「頑張っていますよ」と呼びかけてくる。そして時期がくると小さな庭を名も知らぬ花でいっぱいにしてくれる。今日のつぼみとやり・しぼんだ花ももの言わぬ花達が老いの身を元気にしてくる。

かわいい花連に乾杯 3丁目 永長可代