

阿南町社会福祉協議会

第103号

まめだかな？

長野県下伊那郡阿南町西條709 「おげんきサルビアの郷」内
TEL(0260)22-3151

まめな人達

No.29

このコーナーでは、阿南町で元気に過ごしている「まめな人達」を紹介します。



(松村久子さん)

久子さんは、今年の二月に一〇五歳でお亡くなりになられた義母と一〇年前まで二人で暮らされていましたが、今はお一人で、野良仕事に精を出していらっしゃいます。五〇年前に隣の心川地区からこちらへ嫁いでから、ずっと作り継いできたのが、伝統野菜である「鈴が沢ナス・ウリ・南蛮」でした。種採りの方法は、亡くなられた義母から教えてもらい、「ナス・ウリの種は一度も買ったことがないよ。売つてもいいけれどね（笑）」と恥ずかしげにしながらも誇らしげに話してくれました。

貴重なお話を後ろ髪を引かれながらも、久子さん宅を後にして、次に熊谷千里さんの所へ向かいました。車で移動すれば数分の所ですが、標高差が数十メートルもありそうな離れた南向きの高台に、千里さん宅がありました。

やはり、漬物とお菓子、お茶がすつと出て来ました。庭先にある三畝ばかりの畑には、黒々と作を切られ

取材に伺ったのは、四月初旬の暖かい日、久しぶりの青空をフロントガラス越しに眺めながら車で約四〇分の道のりを奥へと進み、先ずお訪ねしたのが松村久子さん宅。はじめてお会いしたにも関わらず、「さあ、およりてな」と招き入れてくれたのは掘り炬燵、足を入れてみると、起きた炭がしつかり入つていてぽかぽかでした。奥からお盆に載せて持つてきたのは、揚げたての天ぷら、漬物にお茶と、勧められるままに手をのばしていました。

久子さんは、今年の二月に一〇五歳でお亡くなりになられた義母と一〇年前まで二人で暮らされていましたが、今はお一人で、野良仕事に精を出していらっしゃいます。五〇年前に隣の心川地区からこちらへ嫁いでから、ずっと作り継いできたのが、伝統野菜である「鈴が沢ナス・ウリ・南蛮」でした。種採りの方法は、亡くなられた義母から教えてもらい、「ナス・ウリの種は一度も買ったことがないよ。売つてもいいけれどね（笑）」と恥ずかしげにしながらも誇らしげに話してくれました。

馬が通る道が広がり、車が出入りするようになると、便が良くなる代わりに、村の衆はたちまちバタバタと出て行つてしまつた。久子さんの集落も、一度は離村の話が出たそうですが、「やつぱり、おる所つちゅうもんは、置いてけんもんでね。いよいよになれば、置いてくれる所もあるもんで、何とか自分で出来るうちは、モヤモヤしておりますたくてな」「まあ、呑気とうか、静かというか、のんびりとして、朝起きるとウグイスの鳴き声がして、さあ今日も野良へ出るかと床をあげるのだよ」と笑顔を絶やさず話して下さいました。



(熊谷千里さん)

た畠と、そこには備中鍬が横たわり、つい先ほどまで野良仕事をしていた様子がうかがわれました。電気やガス、灯油が入つてくるまでは、薪と炭の生活で、「昔は朝起きると、方々の洞からモクモクと煙がたなびいていて、ああご飯を炊いているのだなと分かつたものだよ」と、縁側越しの青空に目をやりました。

て、炬燵に足を入れながら、さし向いでお話をうかがいました。久子さん宅へお寄りした話から切り出すと、「毎日、お茶を飲みに来ておるよ。一人してよう愚痴を言つておるんよ」久子さんは、ジヤガイモをまいとつてなかつたかい?」「昨日、畠の中へ肥やしになるように入れ込むワラを三束背負つて帰つて行つたんだがなあ」と、はにかみながらも親しげな笑みを浮かべて話し始めました。

千里さんは、久子さん同様五〇年前に村外から嫁いで来ました。庭先には、石垣が組まれた段々畑が数枚広がつていました。そのうちの二枚が田んぼとなつていて、「先代のおばあさんが、米が無い無いとぼやいていてもしょがないから、気軽に米が食べられるように、わしが田んぼを作るといつて、こしらえた」ものだそうで、その下に、千里さんが嫁いで来てすぐにその義母から促されてご自分で堀つた田んぼがありました。そのご苦労話は、「今では笑い話だよ」とうそぶく千里さんのここで暮らすことの覚悟に裏打ちされている気がしました。

伝統野菜の話になり、コタツの中からおもむろに取りだした容器を覗くと、湿らせた紙の上に鈴が沢ウリの種が芽出しをするため入つていきました。「先つちよが、ちよぼつと白くなつたら、芽が出た証拠」で、それを畑の苗床へ直播きをして、頃合に育つたら、定植するのだそうです。畑が限られているからそう多くは作れないけれども、自家用食以外は、南信州おひとよし俱楽部を通じて、村外へ出荷していくとのことでした。「もうおおきくなつて、身体もきかなくなつてきた、それでも畑を荒らしておつては、ご先祖さんへ申し訳がないので頑張つている」と目を細めていました。

時計を見るともう十二時半を回っていました。再訪をお約束して、まだまだ語りつくせぬであろうエピソードをお聞きすることを楽しみに帰つてきました。

久子さん、千里さん、貴重なお話をありがとうございました。私も、お二人から元気をもらいました。

(井澤博之)



デイサービスサルビア風景

原平、柳沢、大二老人クラブで、音楽部を通じて、村外へ出荷しているとのことでした。「もうおおきくなつて、身体もきかなくなつてきた、それでも畑を荒らしておつては、ご先祖さんへ申し訳がないので頑張つている」と目を細めていました。

時計を見るともう十二時半を回っていました。再訪をお約束して、まだまだ語りつくせぬであろうエピソードをお聞きすることを楽しみに帰つてきました。

久子さん、千里さん、貴重なお話をありがとうございました。私も、お二人から元気をもらいました。

(井澤博之)

療育音楽だより

「介護予防のお手伝いします」

音楽で楽しく健康に!になつていただこうというが、「療育音楽」です。

歌つて声を出すこと、簡単な樂器の演奏で身体を動かすことは、デイサービスに来てくださる皆さん的心身の健康維持にとても大きな役割を果たしています。

同じように、地域でも音楽で楽しく健康づくりをしている集まりがあります。現在、川田原平、川田柳沢、大下条大二老人クラブ、深見老人クラブの皆さんが月一回各地区の集会場に集まります。

音楽で楽しく健康に!になつていただこうというが、「療育音楽」です。

ストレス解消になります)また時には、ハンドベルや俳句遊びなど普段やらないことを遊び感覚で取り入れたりして、一時間程度の内容をまかせてもらつています。深見老人クラブでは体操と力量オケを行っています。

歌うことは、息を吸つたり吐いたりしながら行う有酸素運動です。肺や心臓を丈夫にして、血流が良くなります。また、唱歌や懐かしい歌を歌うと思い出話に花が咲きます。人と話をすると、脳の血流が大変良くなるそうです。

長野県が男女とも日本でトップクラスの元気な長寿県なのは、年をとつても農作業や身の回りの家事をしているからではないかと思います。そんな中、月に一回地域の人と話をして笑つたり、家ではなかなか出来ない体操をしたり歌つたりしながら、益々お元気になつてもらえるようなお手伝いが出来ればと思います。



大二老人クラブの様子

(田中徳栄)



暖かくなってきた四月、利用者の皆さんのお化粧体験会を行いました。メイクは、下條村ソーマ化粧品美美販社の方々にボランティアでお願いしました。

始める前は、不安と恥ずかしさがいっぱいの遠慮がちな利用者さん達でしたが、まず、講師の方から手のマッサージを教えていたたぐと、心なし

か顔がほころび、身体が温まつたようでした。いつも握つてばかりいる手を伸ばしマッサージすることは、末梢神経を活性化と、

若葉通信 春うらら、心もうらら、 お化粧で

全身の血行を良くする効果があるそうです。また、お互いの肘で手首をマッサージすると良いと聞くと、早速利用者さん同士でやつていきました。

いよいよ化粧です！

一人目が始まるとやはり女性、「○ちゃんは肌がきれいになりました」とおっしゃる方もおられました。



(古松多寿子)



なつた時以来の方、数年振り返ることは、末梢神経を刺激して脳の活性化と、

りの方、皆さん大喜びでした。外は桜、善茶話では笑顔という花が満開になつたひとときでした。

（木下歩美・中村美幸）

サルビア通信 若き英気と桜の精氣を もらひ元氣に！

三月十三日、デイサービスサルビアにて、阿南第一中学校の生徒さんと交流会を行いました。ご利用者さんの中には、「孫があるな」とおっしゃる方もおられました。

校の皆さんありがとうございました。

四月中旬、阿南町コミュニティーの森にて、待ちに待つたお花見会を開催しました。普段、デイサービスの屋外へは出られない利用者の皆さんは、毎年この機会を大変楽しみにしておられます。今年は、天候不順で曜日によつては、見に行くことができない利用者さんもいましたが、とても素晴らしい桜でした。



阿南町社会福祉協議会法人化30周年記念行事開催のご案内

1、開催日

平成24年7月1日 日曜日 13:30より(受付13:00~)

2、場所

阿南町社会福祉協議会 おげんきサルビアの郷

(阿南町西条709番地 TEL 0260-22-3151)

3、内容

- ・記念式典 ・フォトコンテスト表彰
- ・記念講演 *講師 来島修司先生 (日本福祉大学助教授)

4、館内展示等

- ・阿南町社協紹介VTR放映 ・フォトコンテスト参加写真展示
- ・利用者作品展示 ・愛好者写真展示

★ フォトコンテスト参加作品募集継続します! テーマ「えがあ」…~5月末日まで



掲示板 ひなたぼっこ

【精神保健相談のご案内】

～対人関係や心の悩み、心の病気についてひとりで悩まずお気軽にご相談ください～相談は無料!本人からはもちろん、関係者の立場での相談も受付ます。
プライバシーは厳守しますのでお気軽にご連絡ください。

■開催日 毎月第2木曜日 午前10時～12時

■場所 飯田保健所 診察室

■対象者 心の健康に悩みをもつ方 及び その家族、職場関係等

[アルコール依存、うつ病、統合失調症、引きこもり、自殺念慮]

■申込み 要予約、事前にあ申込みください。

飯田保健所 健康づくり支援課 ☎ 0265-53-0444

【寄贈のお礼】

●村松博國様 (池の島) より、木炭・木酢液を沢山いただきました。有効に利用させていただきます。有難う御座いました。

●平成23年度一年を通じて下記の方々から、社協調理室へ沢山のお野菜等食材を頂戴しました。有難う御座いました。頂いた食材は、デイサービスの昼食や配食材料として余すところなく使わせていただきました。

小林千富様	和知野
佐々木甲様	深見
熊谷好武様	富草浅野
塩澤誠様	早稲田
金田忠人様	橋場山
村松紘様	深見
村山美佐子様	富草梅田
林満さ様	平久
城田二郎様	大平
松澤悦子様	深見
福美屋工務店様	新野
松下榮仁様	富草梅田
伊藤民代様	井戸

編集後記

遅かつた桜の花はたちまち散り終わり、これから初夏へ向けて山藤の紫が山間にちらほら見受けられる季節に入ります。ゴルデンウイークに突入しましたが、皆さんは如何お過ごしですか?遠出の方はどうぞお気をつけて、いってらっしゃいませ。私は、借りた小さな田畠の野良作業を、ぼちぼち進めようと思います。

(井澤博之)