

しのはらの風 21-8号

小淵沢町篠原区情報紙
発行人; 区長 松井 皎
編集; 藤代 富美男

〈改めてゴミの事を考えましょう〉

最近ゴミステーションで思う事があります。自分も含めてですが人は人が見ていないと良くない事をします。昔の言葉に「小人閑居して不善を為す」というのがありますが全くそうですね。

ゴミは生活の上で役に立っていたものの分身ですが、自分の手を離れた途端に汚いもの、いらぬもの、邪魔なものになってしまいます。だから捨てる時は手を離れてしまえばもう関係ない、自分ひとりがどういう捨て方をしてしても大した事ではないと思うのでしょうか。

先日可燃ゴミボックスに羽毛布団が捨ててありました。他の布類も一緒です。更にプラゴミが入っていました。プラスチックゴミはきちんと分類して指定どおりに出せば資源にもなるし回収する人も無理なく出来るものです。ゴミを出す人に知識が無いのかその気が無いのか分かりませんがマニュアルを見ればわかる事です。区民ではないのかなと思いますが、その他の日には内容（分館規約等）から区民としか考えられないゴミがボックスの外に放置されていました。残念です。

資源ゴミのルール（第3土曜日の9時から11時）を未だに守れない人もいます。消火器も捨てられています。マニュアルによると捨ててはいけないものです。有料粗大ゴミとして出してくださいとなっています。古いものが爆発したとつい先だっの報道にありました。危険ですね。子供たちがいたずらしたら大変です。自分の手に負えないものは隠れて捨ててしまえばそれでいいや、ということなのでしょう。今、捨てた人を特定すべくメーカーと販売保守会社に問い合わせています。

そこであらためてお願いです、というより提案です。ゴミ袋に名前を書きましょう。手を離れるはずのゴミに責任が生じます。冒頭に書きましたが人は人が見ていないと良くないことをします。だから見ているように仕向けてしまうのです。私は弱い人間だから袋に名前を書くことで何とか踏みとどまっています。是非皆さんもそうしてみませんか。少しずつですが名前を書く人が増えています。みんなが名前を書いていると区民以外の人は捨てるのをためらうそうです。分っているけど書いていないという人が多いのではないのでしょうか。思い切りです。一度書いてしまうと書かないで出す事に抵抗を感じてしまいます。不思議ですね。ゴミに関してはライフラインの一つですのであまり過激な事はしたくありません。是非皆さんの知恵と工夫と良心で問題を解決したいものです。よろしくご協力をお願いします。



＜町民体育祭＞

10月18日（日）に第4回小淵沢町体育祭が小淵沢体育協会主催で行われました。わが篠原区は女取区と合同チームを組んで参加しました。相変わらずの選手不足で一人で何種目も参加していただきましたが皆さん元気に頑張りました。特にママさんバレーチームで編成した「順送球」はなんと1位をとりました。ママさんは強いですね～。その他の競技は皆さんの頑張りにも拘らずまあまあの成績でした。

競技が終了したあとは午後から場所を篠原公民館に移して女取区と合同の反省会兼親睦会が開かれました。皆さん午前中の競技よりも元気があって、飲み、食い、大いに話し合いましたね。何を反省したんでしょうかね～。

何はともあれ皆さん怪我もなく元気に終わってお疲れ様でした。

＜区民登録について＞

7月の本紙で区民登録の確認と登録しなおしのお知らせをしましたが、その後役場との話し合いで区での一括変更が可能となりました。一部の方には「せっかく登録しに行ったのに個人では受け付けないといわれた。どうなっているんだ」とお叱りをいただきましたが役場の手違いでした。これからは数ヶ月に一度ですが変更手続きを区で行いますのでご安心ください。勿論個人で変更手続きを行なっても受け付けてくれます。最近区に加入されて気になる方は役場で確認してみてください。

＜第2回料理教室を開催します＞

7月26日に第1回料理教室を実施してから早4ヶ月になりました。タイ料理では皆さん盛り上がりましたね。料理後の昼食会が楽しかったと顔にかいてありました。そこでお待ちかね第2回料理教室を開催します。今回は「キムチ漬け」です。白菜の下漬けをして事前の準備を含む本格的なキムチ漬けです。講師は5組の瀧戸ふ



じ子さんです（金聲浩さんの奥様）。参加費用は¥500円です。足りない分は婦人部で負担してくれるようです。回覧が回りましたがあらためて要綱を書きます。

日時；11月27日（金）10時から午後1時頃まで

場所；篠原公民館調理室又は会議室

参加資格；老若男女を問わず篠原区民

申し込み；分館主事（溝呂木さん 36-4750、makiwarist@yahoo.co.jp）20日まで申し込みをすると下漬けの資料が配布されます。

皆さん奮って参加しましょう。

＜子供用祭り法被を寄付してください＞

9月の開拓祭には子供たちが楽しく御神輿を担いでいいお祭りになりました。祭りをご覧頂いた皆さんはお気付きかと思いますが、高齢化の進む篠原区には子供たちが意外に多いと感じたと思います。そうなのです、現在子供クラブの在籍数は32世帯41名です。そこで今年の祭りの後に子供クラブからお願いがありました。子供用祭り法被が古くなったものもあり、また数も少ないので区で何とかならないかと・・・皆様のご家庭の中で子供用祭り法被が箆笥の奥に寝ていませんか。使い古しでも結構ですので差支えが無ければ寄付をお願いします。

連絡先；副区長（藤代 36-3483 shinohara.mytown2009@gmail.com）

＜俳句や和歌などを楽しみませんか＞

区民の皆さんの中には俳句や和歌を嗜む方もいらっしゃると思います。本紙で俳句・和歌のコーナーを設けたいと思いますが如何でしょうか。選者がいませんのでどなたか名乗りを上げていただけないでしょうか。まずは恥をさらして我が家から。

窓越しの 雨を黄に染め ダンコウバイ 富美男

黄に紅に 窓を覆うや 侘び住まい 富美男

ヤマブキの わが庭にも 春来る 玲子 （季節はずれですが）

投稿は 藤代 TEL36-3483 mail:shinohara.mytown2009@gmail.com まで。

＜認知症サポーター養成講座＞

11月10日（火）に長坂総合支所の2階で「認知症サポーター養成講座」が開かれました。4組の中さんから寄稿を頂いている記事にもありますが、大変興味深い内容でした。この講座では認知症に関する基本的な知識や、行動障害に対する理解、認知症にならないための予防などが説明されました。特に理解という点で、認知症の人と接する時の心構えは印象的でした。「認知症の本人には自覚がない」ということは誤りで、最初に症状に気付くのは本人だそうです。物忘れや、今まで苦もなくできていた事がうまく出来なくなるなど、自覚症状を意識して認知症になったのではないかと不安になり苦しむのだそうです。人に話せない不安がゆえに苦しみは大変なものになるようです。

認知症は病気なのだという理解のもとに認知症の人の行動を理解してやさしく接する事が大切だと話していました。この講座を終えて認知症サポーターになるわけですが、なったからといって特別な事をするわけではありません。認知症を正しく理解し、偏見を持たず認知症の本人や家族を応援したりして自分のできる範囲で活動する事になります。 認知症・・・♪♪ この道はいつか来る道～

皆さんの中で興味をお持ちでしたら以下に問い合わせてください。

北杜市地域包括支援センター TEL 42-1336

＜認知症になりにくい＞（4組 中さんからの寄稿です）

今や超高齢化社会になり、誰もが認知症と無縁では無いと思います。では、認知症を予防するにはどうすれば良いのでしょうか。認知症には脳血管障害による認知症とアルツハイマーに大きく分けられると前回お話ししました。脳血管障害による認知症を避けるには、脳卒中予防10ヶ条を実践し、脳卒中にならないよう努めます。ここでは認知症の7割を占めると言われているアルツハイマー病に触れたいと思います。

認知症（アルツハイマー病）では脳の中の記憶をつかさどる海馬が萎縮している為に、昔の事はしっかり覚えていますが、最近のことは直ぐに忘れてしまい日常生活に支障を来すことが多いです。甲府で認知症に取り組んでおられる永関慶重先生（脳外科医）は「認知症は誰でもなり得る。明日は我が身、病まずに健やかに老いるためには、自分の身体は自分で管理する。その為にも趣味を持ったり読書をしたりして脳を活発にし、又転倒防止には、腿上げ運動などをして大腰筋を鍛え「貯筋」するよう心がける。又体の6割は水分なので、トイレに行くことをおっくうがらず、水分補給することで血流を良くすることが予防に繋がる」と話されています。又、日本で認知症の研究をリードしている東京都老人研究所の本間昭先生（精神科医）は認知症になりにくい生活として以下に気を付けた生活を薦めています。

① 頭を使う趣味を持つ

文章（本、新聞、雑誌など）を読むこと、楽器の演奏、チェスなどのゲームをよくする人は、ほとんどしない人より認知症になりにくい

② 人と接する機会を増やす

家族や友人と接する機会が多い、また、さまざまな社会的なつながりが多い人ほど認知症になりにくい

③ 適度な運動で頭を活性化

ウォーキングなどの運動習慣があると、ない人より認知症の危険性は低い

④ 野菜や魚をたっぷり

摂取している野菜や果物中のビタミンEが多いほど、また魚を頻繁に食べるほど、認知症になりにくい。ビタミンEは血液循環を良くし、青魚には動脈硬化を防ぐとされるEPAなどの脂肪酸が豊富です。

こうした事に気を付け、笑顔で毎日を送ることで認知症になりにくい健康な生活を送りたいものです。

でも、冒頭の永関先生の言葉のように、「認知症は誰もが無縁ではありません」。次回は認知症の早期発見と、気をつける事をお話ししたいと思います。

出典「すこやかファミリー」、認知症家族の会での講演