

しのはらの風 21-9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

<回覧板って面倒?>

回覧板が各組ごとに回っています。それぞれコースを決めて回覧していますが最近遅いとの苦情が寄せられます。回覧は県や市からののお知らせや配布物、公的機関の配布物や区の区長回覧、「しのはらの風」等ですが期限の切れた回覧を見せられる事ほど味気ないことはありません。遅い理由はどこかの家に滞留しているからです。回覧板は原則として月の5日、15日、25日の3回、回すようにしています。内容はそれぞれの家庭の必要に応じて興味があったり、不要だったりしますが、どなたかは必要としているものだと思います。市の広報では催し物の案内があったりして重宝しているご家庭も多いと思います。

先日の役員会で回覧板の回覧名簿の左右に回覧を受け取った日と次の家に出した日を記入する欄を設けるように組長さん達に依頼しました。そうする事でスムーズに回って必要な時に必要な情報が届くようになるわけです。

また、回覧が多すぎるとのご意見もいただきます。たしかにそんな一面もあるかも知れませんが、しかし全く意味が無いと思うものでも必要としている人も必ずいます。これが全戸に回す回覧の回覧たる所以でしょうか。どうか受け取った回覧は速やかに見て次の家庭に回すようにしてください。そうすれば均等に回って2回分がいつか来たなんてこともなくなると思います。留守がちな家については組長さんと相談してください。回覧は面倒なものだと思わずにどうか有効に活用していただけるといいですね。そして読んだら次の家に早く回しましょう。

<文化祭が開かれました>

11月15日(日)に公民館で「しのはら文化祭」が開催されました。今回の公演は大東豊区にある「ハヶ岳星と虹歯科診療所」の藤森先生のピアノと歌、それにお話でした。しかし最も活躍したのは参加した聴衆の皆さん、区民の皆さんと一緒に歌った歌でした。久しぶりに声を出して歌って気持ちよかったですね。

公演終了後は井戸端喫茶で「あなたのうちはどこ?」「今度遊びにいらっしやいよ」という具合に意見の交換があって賑やかでした。

フリーマーケットも若いお母さん達が頑張りました。皆さんお疲れ様でした。



<第2回料理教室>

婦人部主催による第2回料理教室が11月27日(金)に行われました。公民館に集まったのは老若男女18名。今回の料理は「キムチ漬け」です。先生は5組の金さんの奥様、瀧戸ふじ子さんです。前もって塩漬けしておいた白菜を持ち寄って、先生の指導で作った漬け汁を白菜の葉1枚1枚に塗りこんでいきます。作業が終わったらみんなで食卓を囲んで炊き立てのご飯を漬物と味噌汁でいただきました。料理教室っていいですね。

<公民館の障子を張り替えました>

11月28日(土)に婦人部の有志3人で公民館和室の障子の張替えを行いました。長年にわたって使ってきたので茶色く変色したり、破れていたりしていました。

今の時代に障子の張替えを出来る人が何人いるのでしょうか。襖の張替えに至っては見ることもなくなりましたね。尤もホームセンターでは簡単に出来るセットが売っているようですが。

公民館の手入れをする事は「俺達(私達)のまちは俺達(私達)が作って守るんだ」の考えを実践しています。誰かがやらなければ何も変わっていきません。

婦人部のお三方、ありがとうございました。

<おとなのクリスマス会が開かれました>



12月5日(土)に福祉部の主催による大人のクリスマス会が開かれました。最初に社協の紹介で介護福祉士で福祉レクワーカーの森さんに軽運動を指導して頂きました。みんな盛り上がりカラーボールを使った椅子取りゲームでは勢い余って転ぶ人も出て大笑い。ゲームを楽しみながら体と頭の体操が出来てとてもいい時間でした。運動をしてお腹がすいたら食生活改善推進委員と婦人部による手作りランチの時間です。この食事のためにご婦人方は朝早くから集まって仕込みをしました。おいしかったですね。コンビニの弁当とは比べ物にならない味でした。その後もビンゴ、カラオケと続いて30人余の皆さんは大満足で家路につきました。

<ごみの表示板を改めました>

このたび環境部ではごみステーションの表示板を改めました。分りやすく大きな字で分類を書いています。それぞれのボックスに表示板が張ってありますので区分に従っ

て利用してください。勿論資源物のボックスはありません。言うまでもありませんが資源物は毎月第3土曜日の9時から11時までの間に駐車場に持ち込むことになっていますから。残念ながら未だに守れない方がいます。

ごみの減量化（4R運動）－「北杜市ごみ・資源物分別マニュアル」参照一ということがよく言われますが、実践例としてはごみを出す時に資源ごみとして使えるものをどれだけ選び出すかということに尽きそうです。

ごみ袋に名前を書くようお願いしていますが印象では5%ほどの人が書いているでしょうか。是非名前を書くように改めてお勧めします。

以下にごみの区分を書いて見ました。

- <可燃ごみ> 生ゴミを含む一般家庭ごみ
- <不燃ごみ> 硝子、割れたビン、ペット用缶詰め、金属類、陶器類等
- <可燃粗大ごみ> 1辺が1.5m以下で一人で容易に持ち上げられて燃えるもの
- <不燃粗大ゴミ> 上記と同様の条件で金属等燃えないもの
- <特定ごみ> 水銀を使用しているもの（蛍光管、乾電池等）
- <危険ごみ> ガス缶、スプレー缶、ライター等
- <適正処理困難廃棄物> 年1回の有料回収廃棄物
- <資源物> 資源化して再利用できるもの（缶、ビン、紙、プラ、綿布等）

*詳細は「北杜市ごみ・資源物分別マニュアル」をご覧ください

<元旦祭>

2010年1月1日（金）午前10時から篠原神社で元旦祭が執り行われます。2010年が平穏な年であることを祈ります。子供たちにはお菓子が振舞われ、大人たちは直会（なおり）をいただきます。寒い神社の境内で身も心も引き締めてみんなで祈りに来ませんか。



<どんど焼きを行います>

1月17日（日）は「どんど焼」を行います。子供たちのお祭りです。昨年にも本紙に書きましたが、「どんど焼」は小正月の行事で竹や木で櫓を組んで火を点け、正月飾りや破魔矢などを一緒に燃やしてその年1年間の無事を祈ります。子供たちは事前につくっておいた「繭玉」をネコヤナギの枝に刺して火にかざし、焼いて食べます。育成部がおでんや甘酒を作りますので皆さんで召し上がってください。

1月10日（日）に櫓組みをします。「どんど焼」の櫓組みを1週間前に行います。会場となる分校跡地に8時頃集まってください。結構大変な作業です。ナタ、鋸、鎌等あるものを持ち寄ってください。皆さんの参加とご協力をお願いします。

〈認知症の人の体験〉 4組の中さんからの寄稿です。

先月号で、藤代さんから認知症サポーター養成講座参加のお話がありました。その中で認知症患者さんの苦悩、不安を理解し接することの大事さが述べられています。認知症患者さんに何が起きているか、どのような気持ちで暮らしているかを理解することが、優しい地域に繋がると思います。

認知症の人が体験していること

- ・ 認知症の人は、記憶や情報処理、見当識の障害により、外見から気付かれ難い特有の体験をされています。少し具体的に見て行きましょう。

1. まわりの世界と自分の世界がずれていく

「何？どこ？いつ？誰？なんで？」不可解なことの連続。現実の世界が分からなくなり、見知らぬ世界へ迷い込んだような不安と緊張の連続に苛まされ、何もしていなくても、とても消耗して疲れて安い特長があります。



2. 回りの世界がつかめない

情報処理や見当識の力が落ちてくると、現実の世界のスピードについていけなくなります。ごく自然な日常生活の出来事や人との関わりのスピードによって本人は焦らされ、混乱させられています。周囲とうまく行かないことにより、憤り、孤独も強く体験されています。

3. 回りの世界が自分を脅かす

認知症の人はストレス耐性も低下しています。回りの人の声、生活雑音、光や陰、色や模様などのありふれた生活の刺激が、まるで自分に降り注ぐ矢のように感じられ、怯えたり、怒ったりしています。周囲の脅威から逃れるために自分の世界に閉じこもりがちにもなります。

4. 自分の身体が自分を脅かす

苦痛や不快に対処できず、痛み、かゆみ、苦しさ、だるさ、のどの渇き、空腹、眠気、疲れと言った身体のシグナルに恐れを感じる。そして、不快が引き金になって、混乱、嫌悪、怒りを体験されています。

5. 自分自身が崩れる、おぼろになっていく

見当識の弱まりに加え、前述の体験を繰り返すなかで不安や混乱・動揺が増長され、自分が粉々になったり、ぼんやりおぼろになるような体験をされています。

6. (記憶に焼きついている) 大切な出来事や大切な人が、今まさにここに存在する新しいことは記憶になく、過去に刷り込んだ記憶、特に本人にとって意味ある記憶を点々とつなぎ合わせて、自分の世界を保とうとされます。

出典：永田久美子 精神看護