

臨時号 (2018-06 月発行)

根郷 寿だより



発行 佐倉市立根郷公民館

〒285-0815 佐倉市城 343-5

☎ 043-486-3147 FAX 043-486-3686

E-mail negou-public@city.sakura.lg.jp

編集 根郷寿大学・根郷寿だより編集委員会

根郷寿大学30年度

開講にあたって

会長 樹村 光雄

過般 (五月十八日) 根郷寿大学の開講式が実施され今年度講義が厳粛且つ和気藹々の中に127名の受講生で無事スタートを切る事が出来ました。

根郷寿大学のスローガン「健康で充実した生活が過ごせるよう健康の維持と生活文化を通じて互恵関係になるよう交流」を因って参りたいと存じます。

新入生もかなり散見されて全員歓迎の気持で一杯です。公民館職員も館長以下四月一日より新しい陣容となり、新しい空気が充滿しております。我々も気持ち良く協力しながらWinWin(ウィンウィン)の関係を築いて行くよう願います。

根郷寿大学の会長に就任致しまして五年目を迎えました。受講生の皆様に些少なりとも力になっているのかな? Leadership(リーダーシップ)を發揮しているだろうか?と自問自

答の連続です。これからも一層練習しながら心も体もしなやかにそして対応力が必要である事を胆に銘じて参ります。

時系列に見て年々歳々時代の変化の激変に関わらず受講生の皆様が紳士的に積極的且つ自発的に勉強なさっている事を肌で感じます。皆さんが社会に深く係わっている事を承知しておりますがその行動に対して正に頭が下がる思いを致しております。

今年度副会長に就任致しました渡部氏に大いに期待し、三役、編集委員全員一致結束しながら根郷寿大学のより良い運営



の付加価値を加味して関わって行きたいと思っております。

開講式で「朝

(あした)に道を聞かば、夕(ゆうべ)に死すとも可なり」と言う論語の一節を披露致しましたが、私も八十歳の目前になり「どう生きるかを悟れば、夕方死んでも悔いはない」

と言う理想を描き、相手を敬って思
いやる心を磨き、中庸の心を持って、
残りの人生を楽しく生きよう、そし
て心の一点の曇りなきように強い信
念が彷彿としております。

最後になりましたが受講生との素
晴らしい出会いがあり、その経験も
大勢の方と共有出来ることは誇り
もあり私の財産でもあります。今後
とも心よりご支援ご鞭撻を願ひ致し
ます。

皆既月食

八班 田邊 悠紀子

一月三十一日夜の皆既月食は三種
類の皆既月食の画像が見られると
のこと。午後十時二十分頃テレビ朝日
と同じ画像を見ようと思ひ外に出た。
ちよつと変なコンクリートの坂道を
お月様だけ見てズルズルと左へ下が
って行き丁度テレビと同じ皆既月食
画像を見た瞬間に体がグラリと左へ
倒れてしまった。足下を全く見ず月
だけを見てあおむけにひっくり返っ
てしまった。左側は全く動かない右

側を下にしてようやくうつぶせにな
った。はいていたサンダルを両手に
はめて右手で約二センチずつミミズ
かなめくじのように前に進んでいっ
た。三十分位たって門の下の泥よけ
のところにとどり着いた。二センチ
位の段差がありもう進めない。そこ
に娘が家から出てきて驚き、家の中
に入り夫と孫と一緒に三人で私を室
内に運びこんだ。娘が救急車を呼び
救急隊の人が救急車に乗せてくれた。
当夜は市内の整形外科医はいない。
約十八キロ先の病院に行く事になっ
た。

救急車の中では救急隊員がずっとあ
たたかく話かけてくれたので激痛が
少し和らいだ。約三十分、一日零時
頃病院に着いた。レントゲンの結果
大腿部骨折とのことそのまま入院
となる。朝まで激痛で大変だった。

六日目に手術
をした。翌日か
らのリハビリの
痛いこと、涙が
出た。それで痛



み止めを飲んでからリハビリするこ
とになった。それでも、きつい、痛
い、涙が出たこともある。

入院生活はベットに横たわり、お
おきな赤ちゃんになってしまった。
恥ずかしかつた。こうなってみて看
護士さん、介護の人達のお仕事がよ
くわかつた。皆さんやさしくて良い
人だけど忙しそうなので「大変なお
仕事ですね。」と言ったら「体力勝負
ですよ」といわれた。

これから高齢者のふえていく時代
にもっと看護師、介護福祉士、介護
補助者がふえるのを望みたい。
面会には毎日夫が来てくれた。息
子、娘二人、孫四人が来てくれた。
孫に似た理学療法士に叱咤激励さ
れながら毎日頑張っている。

初めての車椅子に乗ってその有難
さがよくわかつた。車椅子が足りな
くて看護職員が手配するのに苦労さ
れているのを見た。もっと車椅子を
ふやすことはできないでしょうか？
行政の援助を求めたい。

親友にお線香をあげてから三日目

に親友が亡くなった最後のきれいな
病院に入院し、不思議な縁を感じた。
高齢者の転倒は骨折して痛い目に
あい、寝たきりになる場合もありま
す。一瞬も油断しないで転倒しない
ように注意されたく思います。

今、一日も早く退院できる様にリ
ハビリに励んでおります。

来年度も寿大学で学びたいので
が、普通に歩けるようになってから
にしようと思っております。

リハビリテーション

二月二十七日、七階から四階のリ
ハビリテーション病棟に移った。四
階の介護職員、理学療法士、他の働
いている人達はとてもやさしくて、
あたたかい気持ちになる。

二階のリハビリテーションセンタ
ーは広くてベッドが十台あり、平行
棒は二組ある、歩行補助具がある。
理学療法士は九人いて、午後と午前
一回ずつリハビリを受けられる。

約三十人のデイルームでの一斉食
事は、いろんな人の顔がみられて話
ができてうれしい。心のこもった献

立の和食はおいしい。

お風呂は「ミスト浴」というのに生まれて初めて入った。入浴用の車椅子に座ったまま髪と体を洗っていた。次にビニールの板の間に首だけ出して肩より下を霧状のお湯が注がれてきて何ともいえないいい気持ち、王様になったような良い気分でした。体を洗っていただく有り難さに感激しました。

救急車でこの病院に運ばれてよかったですと思う。病院は築二年でもとてもきれいで、とても清潔です。しだいにリハビリが進むにつれて、私は明るい気分になり、再び元氣を出してのんびりゆっくりボランティア活動をして行こうという気持ちになった。激痛を体感したけど、長い人生の暫しの良い休息だったと思う。夫が毎日面会に来てくれたことを心から感謝しております。寿大学五月の開校日には、杖なしで登校できると確信し、また寿大学で学ぼうという気持ちになり、入学申し込みを致しました。

(平成三十年三月記)

骨のある暮らし

四班 安原よし子

私は昨年十月の始めに腰椎の一部に強い痛みを感じました。私は若い頃より腰痛に悩んでいたが、今度の痛み又つらい痛みでした。若い頃は立ち仕事でした。職業病と諦めていたが、閉経前より『カルシウム剤』と『コンドロイチン剤』服用を始めました。私にはその二剤は結構な値段でしたが、これは骨に大切な物と思いついで飲み続けた。しかしある日段差の高い階段を登った時です。左膝部に激痛が走り歩くことすら困難となる。整形の先生は「左膝部の変形と半月板の損傷」との診断でした。私は大ショックでした。

あの毎日服用していたカルシウム剤、コンドロイチン剤は全く効果がなかったと知りガックリした。運動も好きで時間を見つけてはウォーキングに30分から60分ぐらい歩いていました。筋力は大丈夫だと思っていたが悲しいかな「老化の始まり」でした。



しばし落ち込みました。ある日リハビリの先生に「さあーお尻上げをやってみて」と言われました。その時私は全くお尻上げが出来なかった。ウォーキングだけでも駄目で大事な筋肉に筋力をつける為には運動

教室へ通い始めた。併せて先生よりカルシウム吸収剤を処方されて服用を始めた。定期的の血液検査では年齢層では骨密度がすこし高いと言われホッとした、それが私に取って大きな落とし穴だった。

昨年十月頃だったか急に腰の痛みが激しくなり、病院でMRIの検査をすると第二腰椎に異常があるのが私にもはつきり分かった。圧迫骨折との事でした。「安静と重い物を持つこと禁止」と注意されました。「骨芽細胞」の交換は六か月間という。圧迫骨折をするとこれからは40%のリスクを負うと言われた。気を付けるよう言われて驚きました。そんな中、今年の1月のある日「NHK」

テレビでIPS細胞発見者山中教授が「骨について」の内容で、番組でよい話をされていました。骨には「カルシウム」を摂る事は大切ですがそれだけでは駄目です、日光やビタミンDを合わせて摂り運動をすることです。特にウォーキングがいいのですと話されていました。

やっぱり歩くことが大事なんだと強く思った。私はカルシウム剤とビタミンD剤は服用しているが左膝変形の為、ウォーキングは中止していた、あまり歩けないのですが何か良い方法はないか？そんな私が歩くには良い考えは！そうだ!!愛用の電動自転車を引いて歩いてみよう、疲れたら乗って帰ればいいのだ。さっそく始めたら調子が良い。30分から40分歩ける早春の光を浴びていい空気を吸いながら歩く。小鳥の歌を聞き、部落の草道がいい。柔らかくていい、気持ちいい。3月過ぎた頃は痛めた骨芽細胞も入れ替えるだろう。

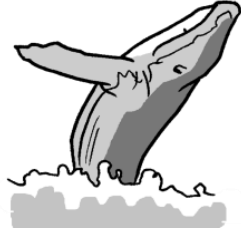
キット又元気に寿大学へ受講で出来るだろう、そしてまた多くの人達と楽しく元気で触れ合いをしたいです。

鯨

元寿大学生 福久 伍市

先日、久しぶりにバスツアーで南房総方面に行きました。天候に恵まれ楽しい一日でした。バスツアーの楽しみの一つは買物です。ふだんスーパーなどでの買物と違って見るだけでも楽しいものです。

鯨の肉がありました。いろいろ加工した鯨肉が並んでいました。どれを見てもおいしそう。でもびっくりする程の値段で又又びっくり。ふと子供の頃を思い出しました。私が子供の頃は食糧難時代で米のご飯などは月に一回ある位で、毎日、だいこんの葉や、豆腐のカラ、とうもろこし



などが主食でした。時々さつまいもをふかして食べるのが御馳走でした。でも鯨の肉はいつも食べていました。腹を空かせて学校から帰ってくると母が鯨の肉を出してくれました。又鯨か——食べたくなって腹が空いているので仕方なく食べたものです。鯨のベーコンなんかは噛んでも、噛んでも噛み切れず、いらいらしたのをおぼえています。

同級生の中には鶏肉や豚肉などを食べている子もいましたが、ごく一部の子だけでうらやましく思ったものです。

金持は豚肉や牛肉などを食べ私達は鯨を食べていました。今は、だれもが毎日おいしい肉を食べ、金持が鯨の肉を食べる時代になり七十年前と逆の生活になるとは想像していませんでした。バスの旅で見つけた鯨肉で七十年前をなつかしく思い出しています。

追記

と言う訳で鯨肉の話をしました。最後に一つだけ付け加えて置きます

が、当時鯨肉は好きで食べるのでなく腹が空いているので仕方なく食べていました。

買いに行っても人のいない時に買うようにしないと友達に買っている所を見られたら学校で何を言われるかわかりません。食べているのを見られてバカにされた事もありました。嘘のような本当の話でした。

編集後記(敬称略)

五月十八日の開講式で公民館職員の見学紹介がありました。左記の通りです。(発令は四月一日付)

根郷公民館

館長 櫻井 理恵

主査 齊藤 二三子(新任)

主査補 長沢 泉(新任)

主査補 下原 勉

戸田 さよ子

◇舎人 樹夫(転出)

本庁社会福祉課

◇尾形 弥生(転出)

本庁市民課

お二人には大変お世話になりました。

根郷寿大学役員

会長 樹村 光雄

副会長 國見 美子

副会長 渡部 敏夫(新任)

根郷寿だより編集委員(順不同)

委員長 齋藤 雄

吉野 強三郎、原田 涉

山城 安男、座間 功(新任)

例年「根郷寿だより」は九月と三月に発行致しておりますが本年度は受講生の皆様からの今後の投稿を期待し、併せて「根郷寿だより」に馴染んで頂きたく臨時号を発行致しました。

根郷寿大学は昭和四十六年に開講され本年で四十八年を迎える歴史ある大学です。「根郷寿だより」は大学の受講生、皆様のミニコミ誌として発行されています。

次号四十三号は九月発行を予定致しております、多くの皆様からの投稿を宜しくお願い致します。

