



80歳の挑戦と

時間の過ごし方

竹前栄二

冒険家の三浦雄一郎さんが工
ベレストに登頂しました。

現在八〇歳で七十歳と七十五歳
で登頂しているがその間に二度、
今回の出発前にも心臓の手術を
受けたそうです。

彼のその生きざまと目標を設
定し、設定した目標に心の底から
燃える能力に、もはや「言い訳」
はできなくなつたことを強く思
います。

年齢だけではないハンディを
抱えての挑戦、世界最高年齢での
登頂となる。

しかし前人未到の快挙を三浦
さんは「世界新記録」の達成でな
く「自己ベスト記録」の更新作業
と力説します。
「なんでもいい」

今の自分の記録を更新すること

が本当の価値なのだ。
頂上で語った言葉です。

『勇氣、執念、根性！』

あまりにも聞き慣れたこれら
の言葉ゆえに、ともすればその言
葉の持つ真実の力や凄みを簡単
にスルーしてしまいがちです。
目標を設定し、その目標に心の底
から奮い起つ時、力が湧き上がっ
てくることを私たちは忘れては
ならないと思います。

私も毎年ゴールデンウィーク
に全国の仲間とメールで情報を
交換し北アルプスの涸沢に一週
間程テントを拠点とし、三千メー
トル前後の山登りを楽しんでい
ます。

上高地から涸沢迄十六キロ、二
十五キロ程の生活道具一式を担
いで登るのは、かなりこたえるが、
一年振りの仲間との再会、重荷を
担いで登れるか自分との戦いを
目標として二〇年以上毎年登っ
ています。

今年は入山直前に大雪が降り
雪崩の危険がある為に入山禁止
となり、あきらめざるを得ませ
んでした。

いつの間に数十人の仲間の中

で、自分が最高齢となつてしま
いましたが、七〇代後半の単独行の
方は三十キロ以上担いで十日以
上も滞在する猛者もいます。

私など青二才です。定年後、趣
味を楽しんでいます。現役のと
きと違い、時間の進み方、物事に
対する取り組み方に大きな違い
が起りました。退職後の時間
の違いはある作家が「浪人すると
時間が垂直にふってくる」、仕事
をしていた頃は、「時間が水平に
流れていた」辞めると時間が頭
の上を走ってゆく感じがする。時
間がたっぷりできたはずなのに、
かえって気ぜわしく感じる。本を
読んでも心ここにあらずで上滑
りする。

時間がある事は以外に時間を
こなせない人が多いようです。

私もその一人！

地域の中にも、定年された方が多
くなっています。目標を持って
時間を有効に使っていますか？



子供は宝

母子保健推進員

伊藤 ふじ子

最近外

で元気に子供たちが遊んでいるのを見るときいぶん増えてきた様に思います。

歩いていても赤ちゃんの泣き声が

聞こえると、暖かいものを感じる。ついニヤニヤしてしまう。お腹の大きな方に出会おうと、「幸せなんだー。」とうれしい気持ちになります。

双子のママは、おんぶに抱っこ、「誰にでも笑うんです。」と

新米ママもうれしそう。「上の子と年が離れていて暫くぶりの子育てですが可愛くて可愛くて。」等々。

先日、生まれたばかりと思っ



先日の子育て中のママ

ていたのにスカートをはき歩くのを見かけました。

我娘も、いつの間にか3人の男の子の母親となり看護師として働いています。

「大変でしょ」と云うと、「子供の今の成長は、今しか無いから楽しんでる。」との事、頼もしい限りです。

母子推進員を受けさせて頂き、十三年位でしょうか。

町内に乳幼児がこんなに沢山なのは初めての事、五年先の新年生は十名にもなります。

うれしいですね。

達とティパーティーをしました。予防接種の事、検診の事、小児科はどこ?等々、先輩ママのアドバイス、初対面の方も子育て談義に花が咲き、子供を思う母親の姿前

向きで輝いていました。

今思うと、子育ての頃は忙しくとも一番楽しかった時だった気がします。

「食べさせられなくてゴメンネ」とメモを残し亡くなった親子が報道されましたが、親としてどんなに切なかつたか、相談できる人は居なかつたのか残念でなりません。

志木市の母子愛育班の活動は活発に行われており全国的にも知られております。

近年では保育園も増え待機児童も現在3名だそうです。

春には土手一杯に桜が咲き川もきれいになり河遊びができ、学校も近く、町内に大きな車も入って来る事も少なく、良い環境ではないかと思っております。

子宝とは昔から云われますが、これからも子ども達の成長を楽しみにしたいものですね。

志木市ホームページの母子保健推進員・愛育班活動については、
(<http://www.city.shiki.lg.jp>)
ホーム<<くらしの便利帳<<健康<<子ども(子育て)に。

志木市

母子保健推進員・愛育班活動

お父さん・お母さんが、赤ちゃんを安心して育てることができるように支援します。

母子保健推進員(愛育班員)は、各町内会長より推薦され、市長の委嘱を受けて、妊婦さんや子育て中のお母さんを支援するとともに、乳幼児のすこやかな成長を守るため、各地区で様々な活動をしています。

また、健康増進センターで行われる研修会等に参加して健康づくりのための知識を高めるなど、健康増進センターと子育て中の家庭のパイプ役として、みなさんの身近な相談相手になれるよう努めています。

母子保健推進員の主な活動

子育てを支援するさまざまな活動を行っています。

- 妊婦健診時・ごんごんちほまちゃん事業(乳児健診)
- 乳幼児健診未受診児などの訪問
- 三世代・子育て支援交流会の開催
- 乳幼児地区健康相談の開催
- 乳幼児健診など母子保健事業への協力
- 愛育だよりの発行と配布

お花見会

六班〇歳 辻井 実和



「こんにちは」と云ってお母さんが靴をぬいだ。お料理のしたくをしている人たちが、にっこりと迎えてくれた。お部屋にはたくさんの方が座っていて、とつてもにぎやか。食べ物や飲み物もわんさか用意されている。

私は初めて町内会のお花見に参加した。でも桜の花は先に咲いてしまっていたの。だからみんなで町内会館に集まったんだって。



二人でゆったりできるように、奥の方に座らせてもらった。よく来たねって、いろんな人に声をかけてもらえてうれしかった。

でもね、来るってことはわかってたの。ずっと、何日も前から、お花見に行くよってお母さんが言ってたから。

あ、お母さん、コップにお茶を入れてもらってる。パクパクお弁当を食べている。

お皿に盛られたお料理や、お家から持って来てくださったものも、おいしいおいしいって次から次へとお口に入れてモグモグしている。

いろいろな具がたっぷり入ったお汁のおかわりもしているよ。

私はおじちゃんやおばちゃんに抱っこしてもらえた。

おにいちゃんや、おねえちゃんたちも来ているね。写真を撮ってくれたよ。離れたお席からも、お話しに来てもらえたよ。



お母さんはずっと座ったまんま。

テレビの画面にね、楽しそうなお顔の写真がパツパツ映ってるよ。去年のお花見会なんだって。私はおっぱいを飲んで、お母さんのおひざでちよつとだけねた。

お歌が聞こえる。じょうずだなあ。

今日は会えなかったけど、道でいつもやさしくごあいさつとお話しをしてくださるのは、みんなご近所さんなんだって。町内会のみなさんってことかな。

私もお仲間に入れてもらえるのかなあ。

次のお花見会は、桜の花とぴったり合うのかなあ。合わなくても、きつと、みんなでここに集まるんだらなあ。

(通訳、代筆) 辻井 見枝



とうだ 横浜 行こう

五班

鈴木 利也

梅雨に入りましたが、今年は太平洋高気圧の力が弱く毎日梅雨の中休みが続いていまするようです。

暑い日が多くなりそうで、熱中症には、充分お気をつけてください。

さて、私もこの街志木に住みだして40年以上が過ぎました。町内会の方々の中にも50年近くお住まいの方々も多くいらっしゃると思います。

ニュータウンができる前、柳瀬川駅開業以前のこの地域はととても不便だったことを思い出す方も多いでしょう。

志木駅東口交番の横にある志木駅の写真の時代の頃です。舗装した道路も無く、雨の日は長靴で出勤された方もいらっ

しやると思います。ところが、地下鉄「有楽町線」の乗り入れ「副都心線」の開通で銀座・新宿・渋谷に乗り換えなく移動できる大変便利な街に変身してまいりました。それに加え今年3月より副都心・東横・みなとみらい線が直結し柳瀬川駅より横浜・元町中華街に一直線で行くことが可能となりました。ご利用になった町内会の方々も多いと思います。



そこで、私の中華街情報を書かせていただきます。私の中華街での最良のお店は広東料理の「海員閣」です。

麵・丼・炒飯は700円から食べられます。ただ、一品料理は2000円程からと少し高いです。

ただ、海老の炒め物はポリウムもあり、お値段通りかな？と思います。

一品のポリウムがたっぷりなので大人数で行って色々な料理を皆で食べる事をお薦めします。ここの焼売は有名です。ので食べても、お土産も、好きに!! (私のお気に入りには海老そば750円です)

これから夏のお薦めは高級店「聘珍樓」のライチ、7月になると店前で売り出すと思います。

このライチは一般の冷凍ライチと違い生です。それに種が大きさが一般のライチの1/4〜1/5程で実の量がとても多いです。もちろん味もグッドです。1カップ1000円からあ

りますので是非!お土産に。(夏だけですよ)これを機会に中華街へ行ってみては?皆さんの口に合う良いお店を探してください。大人数で行かれる

6月22日(土)より順次販売開始
聘珍大荔枝
生鮮ライチ
期間限定販売 7月下旬頃まで

ことをお薦めします。町内会ツアーを企画しますか?。会長。

*聘珍樓は説明なしで行けると思っています。海員閣は聘珍樓の右斜め向かい崎陽軒の脇の路地を入り5〜6軒目の左側、古いお店です。

柳瀬川発直通は毎時12〜3分と42〜3分発が中華街行きです。



バラとガーデニング

七班 重倉 瑠美子

十年位前、犬の散歩途中にバラの庭が素晴らしいお宅が2軒並んでいるのを見つけました。
両方のお宅とも家の壁一面、2階まで満開のバラで覆われて南側の庭もフェンスもバラとそれを引き立てる春の花々が咲きほこっています。
聞けば30年かけて造り上げたとか。

その時から我が家のツゲやモッコクの庭木を花壇へと思い始めました。壁の塗り替えを機に東側の細長い土地をバラや、つる物クレマチス等で立体化してみることにしました。



バラは午前の朝日が当たり、土が良ければ大丈夫と教わりガレキと残土と粘土質の土を少しずつ掘ってはバラ向きの土に入れ替えました。

3年がかりで鉢から地植えにするのと伸びること伸びること。ポツポツとしか咲かなかったツルバラが二階まで届くようにピンクの花でビッシリです。

嬉しくなってきたのは大型の脚立を買ってきて・・・と夢はふくらみます。

でも、夫も息子も知らん顔。孤軍奮闘しながら、ある日気が付きました。

待てよ！脚立から落下、大怪我なんて事になったら悲惨だと。

自分の年齢と体力を考えた時、今までの脚立の届くところまでワイヤーとフェンスを組み直してトゲのきついのも止めました。

四季咲で香り良く耐病性の高い品種を選んで内、イングリッシュローズとオールドローズに多年草が残りました。



朝、雨戸を開けるとまず花々のご機嫌伺いです。朝露に開き始めたばかりの花を愛で、虫と病気のチェック、水やりと世話をすれば答えてくれるので何もかも忘れて夢になれる楽しい時間です。



近頃は新しく購入したバラ名が覚えられません。何度も名札を見直しても、すぐ忘れれますもう増やすなと云うことかもしれません。

次の花芽も伸びてきた今日この頃、今ある株を大切に育てていこうと思います。



振り込め詐欺

被害防止対策

最近新聞にほぼ毎日のように振り込め詐欺被害の記事が出ています。

被害者は高齢者が多く年齢70歳代の方が多くその50%以上が女性と云われています。当町会では被害は出ていないようですが何時自分以降りにかかるかもしれません。以下に埼玉県警東大宮警察署のホームページの一部を被害防止対策として転載しますので参考にして被害にあわないようにしてください。

最近の事例

不審な電話(志木市)
2013年4月3日(水) 志木市の防犯情報

4月3日(水)午前中、志木市内の家庭に、息子を騙る男から「飲食店で靴を忘れたので、上司の携帯電話を借りている」など不審な電話がかかっています。

このような電話は、振り込め詐欺の疑いがありますので、注意してください。

防犯情報: すまいるFM76.7MHzより

振り込め詐欺防止の合言葉は「**アフリカゾウ**」

『あ・わてない』

息子など家族から「事故を起こした。会社の金を使い込んだ」等の慌てた電話でも、一呼吸を置いて冷静に対応する。

犯人は、あなたを慌てさせ、冷静な判断をさせないようにしてきます。

落ち着いて対応しましょう。

『**ISS**・込まない』

すぐに金融機関窓口やATM等から振り込まない。

『か・く認する』

電話を掛けてきた本人(息子等)に元の電話番号へ掛けて確認する。

相手が警察官や銀行員等を名乗った場合は、電話帳等で警察署や銀行の電話番号を調べ、直接掛けて実在するか確認する。

『**そっ**・談する』

家族や知人、警察に相談する。

振り込め詐欺の手口

『携帯電話の番号が変わった』

家族の名前を騙り、携帯電話が壊れた等を理由に「電話番号が変わった」と電話をします。その後、お金を要求する電話が掛かってきます。

『すぐにお金が必要だ』

慌てた様子で「会社のお金を使



ってしまった」「事故で怪我をさせ治療費が必要だ」等の話をしてお金を要求してきます。

『お金を振り込んでくれ』

不正に取得した銀行口座等にお金を振り込むよう要求してきます。

『お金を取りに行く』

何らかの理由を付け「代わりの者がお金を取りに行く」と言って会社の同僚や知人を名乗る者が自宅に来る、または待ち合わせ場所を指定して、お金を取りに来ます。決して家族以外の者に渡してはいけません。

『キャッシングカードを預かります』

警察官や銀行員を名乗り「あなたのキャッシングカード(口座)が悪用されています」等の話をしてキャッシングカードを預かりにきます。その際「必要だから」と暗証番号を聞き出します。警察官や銀行員がカードを預かる暗証番号を聞くことはありません。

詐欺被害にあわないために

『家族の「合言葉」を』

決めましょう。』

家族を名乗る不審な電話を受けたら事前に決めておいた「合言葉」で本人確認をしましょう。家族にしかわからない「合言葉」を決めておきましょう。

『留守番電話を』

設置しましょう』

自宅に在宅中でも「留守番電話」に設定し録音状態にすると犯人は声を録音されることを嫌い電話を切ることが多くなります。被害を未然に防止しましょう。電話の相手が実際に要件のある相手であれば録音中に電話を取るか折り返し連絡するようにしましょう。

『決して他人事では』

ありません』

被害にあわれた方の多くは振り込め詐欺について知識があったにも係らず被害に遭っています。

「まさか自分は被害に遭わないだろう」とは思わず「もしかして詐欺なのではないか？」と疑うことも必要です。

振り込め詐欺の手口は年々巧妙化しています。犯人は上記以外の手口でも、あなたからお金を取ろうとしています。不審な電話が掛かってきたら先ず疑うこと、すぐに警察へ相談するようにしてください。



朝霞警察署

朝霞市幸町2の6の9

電話048-465-0110

熱中症

って



埼玉県マスコット「コバトン」

その症状を3段階に分けると

- 1 目まいや立ちくらみを感じ、筋肉の硬直（こむら返り）が起こったり、大量の汗をかいたりする。
 - 2 頭痛や吐き気が起こり、倦怠感（だるさ）や脱力感が現れる。
 - 3 ひきつけや麻痺、意識障害を起し、高温になる。
- と分類されます。

どの場合にも、日陰の涼しいところへ行き、体を冷やすことが必要ですが、3の場合はすぐに救急車呼ぶなどし、お医者さんの指示に従いましょう。

熱中症にならないために、必要なのは暑さを避けることです。

日傘や帽子などで直射日光に長時間あたるのを避けるほか、首元を冷やす方法も効果的です。

また、こまめに水分を取ることが必要ですが、ビールなどのアルコールはその利尿作用により、かえって体の水分を減らしてしまうので注意しましょう。普段は水やお茶、多く汗をかく場合などはスポーツ飲料での水分補給がおすすめです。



夏は暑さのあまり、ついつい食事を抜いてしまったり、簡単な麺類やアイスなどで片付けてしまいがちです。暑さに負けない抵抗力のあるカラダつくりを目指しましょう！

【夏バテ予防に効果的な食品】

- ★疲労物質を分解する有機酸
梅干・レモン 醸造酢など
- ★エネルギー代謝をサポート！
豚肉・うなぎ 枝豆・レバー・
にら・ゴマなど
- ★良質なたんぱく質が豊富
大豆食品 卵肉 魚 牛乳など
- ★食欲増進や発汗作用
唐辛子・ニンニク 青じそ・みょうが・しょうがなど

【旬の野菜も忘れずに】

夏野菜は栄養が豊富でスタミナアップに効果的。さらに料理にお酢やスパイスをプラスすると、食欲もアップ。夏はとくに汗を多量にかくのでビタミンなどのミネラルが失われがちです。1日3食バランスよくとり入れてみましょう。冷たい飲みものをとると過ぎると胃を疲れさせ夏バテの原因になるので気を付けてくださいね。



コバトン

新会員紹介

1班 林 玄悟

町内会の皆様、はじめまして。今年の4月に柏町に引っ越してまいりました林と申します。家族構成は、私と妻、去年10月に生まれた長男の3人家族です。

長男も今ではハイハイを覚え、家中を元気良く動きまわっています。以前は千葉県市川市に住んでおりました。

こちらのエリアには土地勘も無く、親戚等もおりません。地域の皆さまに色々教わりながら、楽しく暮らしていければと思います。

お気軽にお声掛け頂ければ嬉しいです。



編集後記



今年も早や半年を過ぎようとしています。今年は空梅雨のようですね。ゴーヤの弦も1m以上伸びてきました。結実が楽しみです。

広報部は本年度、広報部員が1名交代となりました。

新部員にコンピュータを担当して頂きましたが初仕事で大変だったと思いますが、何事もなく例年通り発行することができました。

今回は、赤ちゃんから見感じた町会の花見会をお母さんの通訳で書いたユニークな文章を投稿して頂きました。面白く楽しいですね。

実和ちゃんも元気で大きく育ってください。

みなさんも夏負けしないようにお過ごしください。

(K)

広報発行で、町内の情報交換ができ、あいさつ代わりにもなります。

地域の暖かさ、住民の健康保持に心地よい風を与えてくれます。ご投稿の方がたに感謝です。

(O)

ここ数日の雨で、ようやく紫陽花も生き生きしてきましたネ。いよいよ梅雨本番。

今年も原稿集めに走ります。一年間、ご協力をよろしくお願ひします。

(T)

編集をしながら、ほっこりとした気持ちになりました。

いの一に、記事を読めるのは編集の役得です。まずは、一年間よろしくお願ひします。

(M)

広報やなせがわ 第三十七号

編集 柳瀬川町内会 広報部

部長 川口 勲

委員 奥村 隆重

委員 竹前恵美子

委員 鈴木 利也

委員 宮川 憲一