

成年後見人を経験して

柳瀬川町内会会長 竹前 栄二

近年、高齢化が進み、介護と共に、クローズアップされてきたのが「成年後見人」です。

今回、経験したことをお話します。市民後見人とは、弁護士や司法書士などの資格をもたない、親族以外の市民による成年後見人等であり、市町村等の研修を修了し、登録後、家庭裁判所からの選任を受けてから、成年後見人としての活動が始まります。私は社協職員より後見人制度の話を聞いたのをきっかけに研修を受けその後、埼玉家裁の面接を経て平成27年の春に後見人活動を開始しました。まだまだ市民後見人の認知度が低い頃でした。福祉関係はずぶの素人ですので、福祉関係の方々とは、親子ほどの年齢の差がありましたが分からないことは率直に

相談しながら活動をしました。

東京法務局から届く、登記事項証明書は本人に代わってお金の引き出し、不動産の売却、契約等を行う際に、該当する権限を有していることを証明するためなどに使用される非常に強い権限を持った証明書です。始めてから直ぐに、不動産の売却手続きの依頼があったのには当惑、理由は自宅での生活は無理となり施設に入居したので資金も掛かるし、空き家にしておくより売却して本人の生活費にあてることかよとの結論でした。

その後、施設での食事が摂れなくなり緊急入院となりましたが、本人の体調が徐々に回復してきたため5月10日に退院をすることになりました。

しかし、5月7日に容態が

急変し亡くなりました。(GWで北アルプスに上山して居る時に連絡が入りここまで連絡が来るとは思いませんでした)

突然の出来事で当惑しましたが、社協と相談して葬儀社を選択、親族もいないため、私が喪主として三日後、奇しくも退院の予定だった10日に葬儀を執り行いました。遺骨は葬儀社に預け、(遺骨を自宅で保管するのは気が引けた為)2週間後の5月、永久収蔵契約をした墓地に社協職員と共に埋葬してきました。

永久収蔵契約も墓苑では後見人を介しての契約は初めての事でしたので、「弁護士と相談してから回答します」、「登記事項証明書って何ですか?」と聞かれたり、各種の書類手続き等で時間が掛かったが、不動産を処分したお金もあったので、無縁仏では可哀そうだと思いましたが、社協と相談し永久収蔵に決めました。平成28年6月に台湾の国立台北大学院の教授と学生、総勢20人が志木市の取り組みを視察に来訪、台湾でも高齢

化社会に対応する為、成年後見制度への取り組みを進めているそうです。通訳を入れての活動体験をさせてもらいました。

学生からは、特に葬儀、納骨まで行なったことには非常に驚き、質問もその2点に集中しました。

平成28年5月に新たに2人目の後見人として選任されました。

今迄は後見センターで支援していた方を引き継いで後見人として選任されましたが、今回の事例は、甥が面倒を見ていたが母親が認知症となり面倒見切れないとの事で私が選任されました。

埼玉県では初めての事例とのことです。

2人目の被後見人は自分で買いたいのが災いして認知症となり、ケアマネから施設を替える様、依頼があり施設探しには大変な苦勞をしましたが無事に入所させることができました。今まで歩けたが、施設に入り3ヶ月で車いす生活となり増々認知症が進み、夏に医者からあと3ヶ月ですと宣告、準備をしておいて下さいと言われ、葬儀社と連絡を取りまし

た。11月に亡くなり斎場での立ち合い、納骨をし、財産処分は社協職員も立ち合って甥に返納しました。

後見人は死亡後は葬儀などはしなくてもよいとなつてはいるが、行う人がいないので結果的に、二人を見送ることになりました。

市民後見人を無事に果たすことができたのは、節目節目に社協職員の適切な助言があったからです。私ひとりでは、絶対にできなかつたです。貴重な経験を積ませて貰いました。

コロナ禍の中での

副会長の任を終えて

5班 杉原芳香

昨年度の副会長を務めさせていただきましたが、コロナ禍が続いたため、ふれあい活動はすべて中止となつてしまいました。

そのため、あまりお役に立つことができなくて申し訳なく存じます。毎月の役員会で班長さん達から「地域の繋がりが大事」という声は出続け、何かできないかと話し合いはしたものの、密は避

けるといふ大方針をくつがえすことはできませんでした。その代わりとしてマスクやウェットティッシュ、お赤飯の配布をしましたが、早く懇談の場を設けられるようになってほしいと願います。それでも、感染が少し落ち着いたとき、近隣の町内会さんと合同の防災訓練ができたのは、よい思い出です。

特に防災備品の確認をしたとき、当町内会のそれがほかよりもずっと充実していることが判り、あらためて竹前会長の頑張りに感謝したものです。最近はコロナ感染者数が減少してきたように、今年度こそはふれあい活動が復活できるよう願っています。

副会長就任にあたって

3班 五十子繁

昭和59年1月にこの地にお世話になってから早38年半程経過します。会社勤めの時代は「朝は朝星、夜は夜星」の生活、また単身赴任で群馬県内8年半、

新潟県（新潟市）5年、宮城県（仙台市）3年ということでご

近所の方と顔を合わせることはあまりありませんでした。今回副会長の立場で広報等の配布をしていますと、柳瀬川町内会は「こうなっているんだ」と改めて感じました。配布中、班長さんの家を訪ねたところ近所の方でも通り1本違うと面識のないような感じを受け、自分の事を振り返ったら「さもありません」と、反省しきり。最近の楽しみはツバメの巣立ちです。一昨年は3羽、昨年は5羽でしたが今年はまだ不明。雛が成長するにあたってフンをしますが、その時のしぐさが、なかなか可愛いものです。

おしりを巣の外にひよこつと出し、用を足したらすぐ戻る。ツバメの瞬間芸で、巣を汚すようなことはしません。いよいよ巣立つ時は親鳥が幼鳥の周りを低く旋回し飛び立つのを促します。

最近の子どもへの虐待ニュースを見たり聞いたりすると、つばめのフンでも煎じて飲ませたくありません。

一年間、精一杯役目を務めさせていただきます。ご協力よろしくお願いいたします。

防災訓練



6月18日(土)

〔今回の訓練内容〕

- 1・可搬式ポンプの継手の訓練
- 2・小型ポンプを使って呼び水注入訓練
- 3・可搬式ポンプの稼働マニュアルの習熟訓練
- 4・リヤカーで防災用具の運搬訓練
- 5・アルファ米作り訓練
- 6・非常用雨水タンクについて



柳瀬川・城・館町内会の3町内会合同の「可搬式ポンプ」稼働訓練



新しくなった防災倉庫(奥)とエンジン発電機用のガソリン缶詰

趣味の会

6月からは「カーレット」です
やってみませんか？



冬のオリンピックピックでメダルを獲得し話題になった氷上のゲーム『カーリング』は技術と伝統のゲームです。それを手軽にどこでも行えるよう考えられたのが『カーレット』です。石のはじけ方、はじけ音、質感等は非常に癒しになります。加えて、昔から日本に伝わる「おはじき」の面白さ、「ビリヤード」のクッションの楽しさと共に、思考的知的ゲームであり、コミュニケーションと人間の五感を培うことを多く含んだゲームです。

6月2日(木曜日) 13時半から趣味の会の代わりに「カーレット」

を試験的に開催しています。ぜひ参加してみてください。

今まで、5班の高野氏に数十年に渡り趣味の会をお願いしてきましたが、本人から高齢の為、辞退の届け出がありました。長年に渡りご教授頂きありがとうございました。



6月2日(木)、
初回の様子がこちら



フレイルにはさまざまな原因が考えられますが、その一ひとつに「オーラルフレイル」があります。オーラルは「口腔の」という意味です。口

口の周りや舌の筋力低下を予防する体操

— 新生活習慣！食前に行いましょう！ —



と、発音や滑舌が悪くなって会話や人との交流、外出がおっくうになってしまいます。口の健康を

は「食べる」「話す」「呼吸する」など、さまざまな働きをしています。口の機能が低下すると、栄養が十分に取れなかつたり、外食や人と会う機会が減少したりして、身体活動が低下してしまいます。例えば噛む力や飲み込む力が弱くなると、硬いものを食べられなくなり、食事のバリエーションが減って栄養バランスが崩れてしまいます。

食事の前に「食べる・飲み込む機能とパタカラ体操」

保つことは、精神的な部分も含めた全身の健康を保つことに直結しています。オーラルフレイルは「老化現象なので仕方ない」と感じる方もいるかもしれませんが、しかし、日頃から口の健康に意識して取り組むことで、機能低下をくい止めることができます。些細な徴候を見逃さず、早期に見つけて手を打つことが何より重

<p>くちびるを破裂させるように</p> <p>上下の唇 機能低下</p> <p>吸う・飲むのが難しくなる</p> <p>「パ」は、唇をしっかり閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強めます。</p>	<p>舌の先を歯切れよく</p> <p>舌の先 機能低下</p> <p>食べ物を押しつぶせなくなる</p> <p>「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強めます。</p>	<p>舌の奥をのどに押し付けるように</p> <p>舌の奥 機能低下</p> <p>飲み込みが難しくなる</p> <p>「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強めます。</p>	<p>舌の先をクルクルまわして</p> <p>舌を反らせる 機能低下</p> <p>食べ物を丸められなくなる</p> <p>「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強めます。</p>
--	---	---	--

「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を大きくはつきり発音することで、口の周りの筋肉や舌の動きの衰えを予防します。「パ。パ。パ。パ。」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」をそれぞれ3回繰り返して発音します。大きな声で滑舌良く、はつきりと、慣れてきたらできるだけ速く発音しましょう。次は飲み込むためのサポートです。唾液は食べ物を飲み込

要です。食事の時にむせたり、食べこぼしが多くなったりしていませんか？以前よりやわらかい食べ物を選ぶことが多かったり、ここ半年で体重が激減したりしていませんか？

手軽にできるオーラルフレイル予防法を紹介します。

◇パタカラ体操

「パタカラ体操」は「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を大

唾液腺マッサージで、唾液量を増やしましょう！

んだり、口腔の粘膜を保護するために必要です。また唾液が少ないと虫歯や歯周病の進行や、口臭も発生します。唾液が少なくなると感じたなら、唾液腺を刺激して唾液の分泌を促しましょう。唾液腺をやさしく刺激することで、唾液がたくさん出るようになり、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。

1

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。

2

顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、3~4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

3

舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。



市内散策4

親水公園がリニューアル
見どころ、いろいろ

親水公園のリニューアルがまもなく完了しますので、今回の市内散歩コースとして載せることにしました。

親水公園は、主に中州、右岸、左岸の三つのゾーンに分かれており、それぞれ、市民の憩いの場として植栽などの整備がされています。

「中州ゾーン」

旧村山快哉堂や野火止用水を模した水景、周辺に点在する文化的資産や景観と調和した飲食店舗、四季を感じ、雄大な河川軸の眺望を堪能できる「色彩テラス」。さらには志木市庁舎を含めたエリア全体を現代の引又宿に見立て、かつての宿場として栄えたにぎわいの余韻を感じられる空間となっています。



「右岸ゾーン」

斜面の雑木林やその下に形成されている蛍の里など
当時の貴重な原風景と堤防沿いの芝桜が魅力で、心む貴重な河川沿いの原風景を残しています。
また、夏の暖かい日には、子供

たちの水遊びの場となっております。

「左岸ゾーン」

パークセンターを中心に、公園を彩り、織りなす新たな市民活動の拠点となります。
また、かつていろいろは樋からの水の恩恵により、人と水が共生して暮らしてきたように、水と触れ合え、楽しめる空間となっております。

岸辺の広場では、休みの日に多くの子供たちが、スケートボードを楽しんでいます。

柳瀬川の桜堤が、よく知られていますが、こちらのさくらのこみちも、多くの人が花見を楽しんでおります。

「さくらのこみち」

満開の季節になると、多くの人がシートやテントを広



げて、バーベキューなどを楽しみ姿が見られます。

「右岸の植栽」

右岸の岸辺には、スイセンやチューリップの花壇。土手沿いに芝桜が植栽されており、癒やしのスペースとなっております。

毎日の散歩や子どもの遊びなど、日常的に人が訪れる「自然散策エリア」



4月には右岸の芝桜が見頃になります。

「あじさいロード」

富士下橋から宮下橋に向かう、右岸の土手沿いの左右60mほどの長さに渡り色とりどりのあじさいが見事に咲き誇ります。

志木新河岸川あじさいロード
見頃は6月上旬～中旬です



「岸辺の水鳥」

柳瀬川や新河岸川の土手を散歩していると、可愛らしい水鳥を眺めることが出来ます。

シラサギ、アオサギ、カワウや数種のカモ類などが泳いでいます。

また、運が良ければ、柳瀬川の左岸側で、キジの姿も観察できます。



「コスモス街道」

いろは橋より新河岸川左岸の上流側に秋になるとコスモスがきれいに咲き誇ります。



新庁舎等完成記念

イベントを開催

新庁舎といろは親水公園の完成を祝い、施設を身近に感じ、気軽に訪れ、憩いの場となるよう記念イベントが開催されます。

イベントの詳細については、チラシ（7月中旬配布予定）をご覧ください。当日はマスクの着用等、基本的な感染症対策にご協力をお願いします。新型コロナウイルス感染

症の状況により内容が変更になることがあります。

7月31日(日曜日)午前10時から午後7時 新庁舎及びいろは親水公園(左岸、中洲、右岸)にて開催となります。

イベント内容(予定)

・施設のポイント10か所をスタンプラリー 新庁舎(4ポイント)、いろは親水公園 左岸、中洲、右岸(6ポイント)

・新庁舎等パネル展示

・グランドテラスステージ

・市民ホールコンサート

・キツナ(綱)引き

・いろはの渡し(祝い舟)

・お囃子

・舟運いろはうどんPR

・カパル・カツピー・あらちゃん記念写真

・輪踊り(志木おどり、志木音頭)

・模擬店・キッチンカーなど

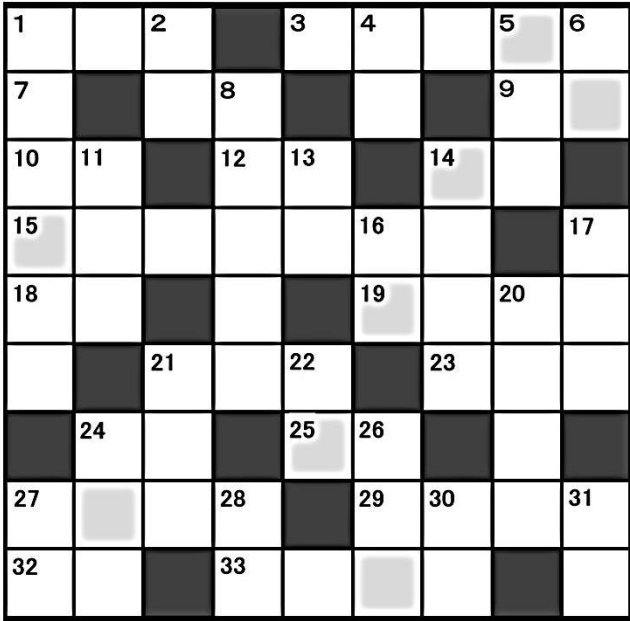
・志木の御輿

新庁舎グランドテラスで練り歩く



いろは親水公園左岸広場で輪踊り





「節約」ライフに関するパズルです

無駄なものを省く。それだけで立派な節約です！
あなたの周りに無駄な物はありませんか？
パズルを解き、節約を考えましょう。

【問題の解き方】

縦横のマス目にはキーに書かれた言葉が入ります。
例えば、ヨコ 3 のキーからは、5 文字の言葉を考えます。
ジ〇〇〇イのように

【ヒント】

編み目のマスには「ヤクニタチマセン」が入る。

タテのカギ

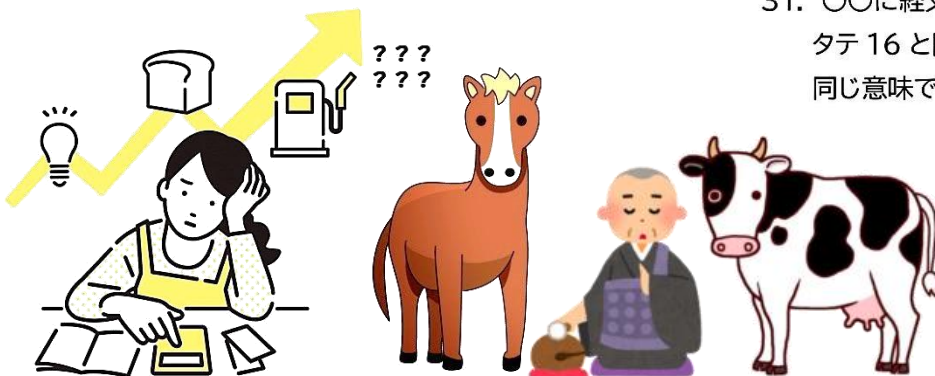
- スイートルームにひとりで宿泊手続き。
素敵な夜景もなんか無駄なような
- 無駄な歯と言われる親知らず。
ここのお医者さんに抜いてもらった
- ほとんど降らない南国に住むなら、スキーの道具
は無駄になる
- 農業をするのは農地、家を建てるのは？
- 今の三重県は、〇〇の国と呼ばれていた
- 〇〇映画は、やがてトーキー映画へと移行
- サラダのベースに使われることが多い野菜
- ネギをしょって来る
- 苦勞して最前列の席を取ったけど、コンサートが
中止になって無駄になった
- 〇〇の耳に念仏。いくら説き聞かせても無駄みたい
- 無駄な機能はなくても正確に時を刻むことが大事
- テレビの出演者
- この種は、チョコレートの原料
- 〇〇破れて山河あり
- 三時になると、ついパクパク。
これが無駄なぜい肉の原因？
- 思いめぐらすこと
- 竿の先端でパタパタとはためいている
- 見通しが悪くなる天候
- 大きく取っ手があるコーヒー用の茶碗
- 〇〇に経文。

タテ 16 と同じく何の効果もなさそう

同じ意味で「牛に経文」という諺もあります

ヨコのカギ

- 家計の節約のため、スーパーの〇〇〇を欠かさずチ
ェックする
- せっかくの高速道路も進まなくては全く無駄
- 雨が降らなければ持っていても無駄
- 無意識にやってしまう仕事
- 同伴する人。旅の道〇〇、世は情け
- 〇〇の墨を料理に使う
- おしゃべりな母に対して、無駄口を叩かない人だ
- 労力が無駄になり、疲れただけのことを、骨折り
損の何という？
- 総立ちのコンサートでは無駄なもの
- 日本のキノコの最高級品。高価な物だから無駄に
出来ない
- 相続すべき家の跡目
- 料理をのせて運ぶ道具
- 小高い〇〇の上の家
- 東の反対の方角
- 三文の徳のはずだから無駄にせず、有効に使おう
- 甘い物が大好きな人にビール券をあげても無駄
かも
- ドラゴン
- 洋風の居間。エアコンが効かないし、無駄に広い
のも問題かも知れない



表紙の花



紫陽花のこんなおはなし

るす風習があつて、あじさいが蜂の巣に似ていることや、金運の花とされているからです。病気除けは、寝(根)付かず健康に通じるからだとされています。

【紫陽花の花言葉】

紫陽花の花言葉は、「移り気」「無常」「浮気」です。いずれも紫陽花の色が変化することによって来しています。また、西洋では、「冷酷」「高慢」「あなたは冷たい人」という花言葉になるそうです。

マイナスのイメージがあるので、最近では小さな花(ガク)が集まっていることから、「家族の結びつき」「家族」「団らん」「仲よし」というプラスのイメージの花言葉を用いる場合もあります。さらに、紫陽花の色によって異なる花言葉もあります。

青は辛抱強い愛情、紫は移り気、無常、浮気。赤やピンクは元気な女性、強い愛情。

白は寛容、ひたむきな愛情、緑はひたむきな愛で、母の日の贈り物には、ピンクの紫陽花が好んで贈られています。



今年には本当に暑い夏になりそうです。全国的に高温傾向で秋の彼岸の頃まで暑さが厳しそうです。猛暑は体力・気力を低下させてしまいます。「水分・食事・睡眠」に気を付けてこまめな水分補給や適切なマスクの付け外し、汗で失ったビタミンや塩分をきちんと摂り、夜間もエアコンなどの空調を適切に使用して睡眠不足にならないよう、熱中症や夏バテの負のスパイラルにならない様、体調管理に十分注意してください。(M)



編集後記

梅雨ですね…

雨の音を聞きながら家でのんびり読書なんていうのも嫌いではありませんが、さすがにコロナ禍3年目となると…。久しく会っていない友人に電話をしてみました。志木から転居していった人、職場が一緒だった友人、中学校の同級生、皆一様に「元氣そうで良かった」まるで安否確認ですが、久しぶりのおしゃべりはやっぱり心はずみです。長引くコロナ禍は人々の生活を少なからず変えました。次回は子供たちの声も聞いてみたいと思っています。(T)

鬱陶しい梅雨の時期になり、散歩する機会が減ってきてしまいました。健康のため、できるだけ市内を散歩して、志木市の良いところを見つけていきたいと思っています。

先日、カーレットに参加してきましたが、誰でも簡単にでき、皆さん、大いに盛り上がっていました。

これからも、多くの人が参加できるように、さらに、盛り上がってくることを期待しています。

年間行事の一つとして大会でも出来るようになると思います。(Y)

1	チ	ラ	シ	ジ	ユ	ウ	タ	イ
7	エ	カ	サ	キ	ク	セ		
10	ツ	レ	イ	カ	チ	チ		
15	ク	タ	ビ	レ	モ	ウ	ケ	ト
18	イ	ス	ン	マ	ツ	タ	ケ	イ
	ン	カ	ト	ク	ト	レ	イ	
	オ	カ	ニ	シ	ン			
27	ハ	ヤ	オ	キ	ア	マ	ト	ウ
32	タ	ツ	リ	ビ	ン	グ		シ

広報やなせがわ 第五五号
編集 柳瀬川町内会 広報部

部長 宮川 憲一
委員 竹前 恵美子
委員 結川 一義