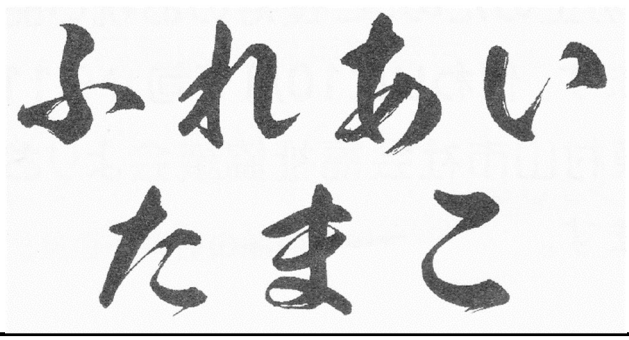


「ふれあいたまこ」は多摩湖町福祉協力員会の広報紙です。
年２回(９月・３月)発行し、多摩湖町の全戸に配布しています。

第 59 号
令和５年（2023）３月

発行：多摩湖町福祉協力員会
連絡：Tel.397-0737
（地区長　木崎朗子）

東村山市社会福祉協議会
東村山市野口町 1-25-15
（Tel.394-6333）

人生１００年時代に向かって

～　いくつになっても人や集団との関わりを　～

各種団体で活動をしていて時々言われることは「好きでやってるんでしょう」。初めの頃はこのように言われることに抵抗がありました。

思えば子どもが幼稚園の時の「親の会」から始まり、「小中学校のＰＴＡ」「青少対」「福祉協力員会」「保健推進員会」から「民生・児童委員協議会」まで種々の活動に参加してきました。参加の声掛けをしてくれる方がいたこと、時間的余裕があったこと、周りの協力があったこと、遣り甲斐や楽しさを感じられたこと等数々の要因があって活動を継続してこられたと思います。

こうした活動の中で得られた知識や人と人とのつながりの妙（みょう）は、私にとって宝物になっています。適切なアドバイスをくれる人、落ち込んでいるときにさりげなく慰めてくれる人、その人の存在自体が私にパワーをくれる人、意見の違いからバトルを交わした人。「人は人の間に入って人間となる」。人と関わりを持つ中で「影響され」「影響を与え」他者の思いを受け入れたり、許容したり、リスペクトを感じたり、人間（社会的生物）として少しは成長できたように思います。「好きでやっていてよかった」と強く感じます。

人生１００年時代を迎え、「社会参加」がキーワードになっています。研究者の一人によれば、社会参加（社会参加活動）を「インフォーマルな部門において、家族生活を超えた地域社会を基盤にして、同一の目的を有する人々が自主的に参加し集団で行っている活動」と定義しています。平たく言えば「家に閉じこもっていないで、社会に出て自分以外の人や集団と関わりを持ちましょう」ということでしょうか。

いくつになっても行きたい場所がある、それは気軽に訪れることができる場所、友人、知人がいて自分を待っていてくれる人がいる、必要としてくれている人がいる、そのような場所が私にとっては各種団体だったのです。これからも活動にしがみつき、しぶとく関わっていきたいと思っています。

願わくは長寿であることを心から祝福され、若い世代も含めて各世代が知恵を出し合い、分断のない持続可能な社会が実現しますように。

（神津　道子）

【お知らせコーナー】

◎ イオンフードスタイル小平店移動販売のご案内

①多摩湖町４丁目アパート駐車場
毎週火曜日　10：00～10：20
毎週金曜日　14：40～15：00

②多摩湖一丁目なかよし広場前
毎週火曜日　10：30～10：50
毎週金曜日　15：20～15：40

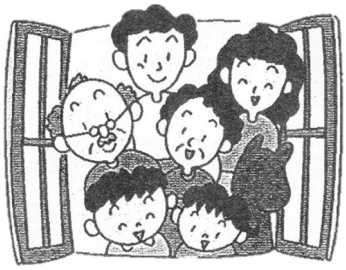
食料品や
日用品を

おうちの近く
までお届け

ボランティアの窓

多摩湖町福祉協力員になって

― 地域の方と知り合い交流も増えて良かった ―



私が福祉協力員になったきっかけは、親の介護を自宅で行っていましたが、私の手に負えないこともあり北部地域包括支援センターのケアマネージャーに相談し、有料老人ホームを紹介され、お世話になったことです。ホームに入る前は敬老の日に、福祉協力員の方が毎年記念品とお祝いカードを届けてくれ本人は非常に喜んでおりました。私も嬉しかったことです。

自分の時間に余裕ができるようになったとき、福祉協力員の方が「協力員になりませんか」とお誘いを受けました。知り合いも限られて不安はありましたが、近所の友達を誘って協力員を引き受けることにしました。５年になります。引き受けるからにはお役に立てるよう頑張ろうと決心しました。

初めは何をしてよいか分かりませんでしたが、最初の仕事は担当地域の資料の配付でした。初めてのポスティングでした。新築の家が多いのにビックリ、家々のポストの形が違い、どこから入れたらよいか戸惑うこともあり、苦笑いすることもありました。住人の方から「ご苦労様」「ありがとうございます」の声を掛けられることも屢々（しばしば）ありました。その後地域の方と知り合いが増すと共に交流も増え、協力員になって良かったと感じる瞬間でもありました。この多摩湖町に住んで第二の故郷（ふるさと）であるという思いを自然に抱くことが出来ています。

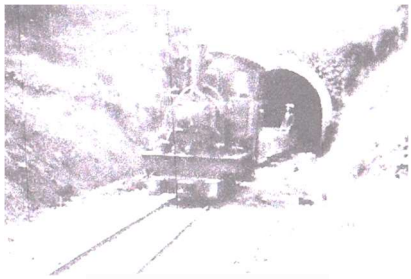
協力員会ではコロナ禍の３年は広報紙「ふれあいたまこ」の年２回の発行、手芸サロン活動、ふれあいカフェを催しました。本年３月からはマスクの着用は個人の判断、５月からは新型コロナウイルス感染拡大防止対策の規制から新型コロナウイルスの２類の引き下げなど大きく転換します。

私のこれからの福祉活動の目標は　・高齢者のお話を笑顔で聞くこと　・高齢者の声掛けを積極的に行うこと　・2025 年には７００万人超えると予測される認知症の知識の向上とその対応策を学ぶこと　・北部地域包括センターとの関わりを持つこと　・地域の催しものに参加すること　・ヤングケアラーの理解を深めることなどです。人生１００年時代に向かって、多摩湖町の人々が安心して生活が出来る住みよい街づくりに協力して行きたいと思います。

（田口　なみ子）

多摩湖町を歩いてみる　シリーズ⑰

村山上貯水池・村山下貯水池（通称多摩湖）
―　多摩湖の工事はこうして進められた　その２　―


村山貯水池工事材料運搬軌道

Ⅰ　粘土採取

村山上貯水池と下貯水池の中心工事は二つの堰堤（えんてい）を造ることであり、この堰堤の中心をなす重要な基礎部分は粘土に砂利を混ぜて、固めて築造されている。

大量の粘土を必要とされ、宅部（現多摩湖町）の近くから採れるので好都合であった。村山下貯水池の堰堤の粘土は、多摩湖町一丁目２番地の多摩湖歯科周辺一帯の丘陵地で、秋山建材所有の畑から大量に採取されている。地元の人は「粘土場」と呼んでいた。

宅部通りとはっけんの森通りを交差しているところから第四中学校に向かって４０ｍ先に道路より 1.8ｍ下がっている多摩湖町一丁目 21 番地辺りも良質な粘土が採取された。現在道路より低地となっているのはその名残（なご）りである。粘土は「馬力」で下貯水池の堰堤まで運搬していた。

Ⅱ　軽便鉄道

資材置場を運ぶ軽便鉄道は大正９年（1920）６月 20 日に開通式が行われ、東村山駅から村山上貯水池の堰堤（えんてい）の下まで開通した。小さい煙突のある小型蒸気機関車が ２ 台往復するようになった。単線だったが中間が複線になっていて機関車２台が交換した。１台に１２台トロッコを連結して砂利やセメントを運んだ。その場所が今の武蔵大和駅の南の街道（鷹の道）がカーブしている所の南よりであった。この線が志木街道（都道１２８号）と交わるところ（今の信号近く）に踏切があって機関車がくると踏切番が白旗を持ち、鎖（くさり）を引いて通行を止めた。

この軌道は主に鷹の道で東村山駅から西へ東大和方向に進み、東村山浄水場の北側を通り、ほとんど平地を東大和市清水の清水観音堂の北側を抜けて、ここから北に向かい仲山（なかやま）前で山を掘って隧道を作り取水塔付近に到達する。この隧道は東大和市高木の宮鍋氏が請負って掘ったので宮鍋隧道といわれた。

Ⅲ　オロシの仕事

軽便鉄道のトロッコから荷を下ろす仕事を「オロシ」といった。オロシは屈強な若者でないと勤まらない重労働で専門にやった。12 台のトロッコに６人のオロシがついた。仕事は共同作業でセメント樽５０貫（188 ㎏）を下して倉庫に ４ 段に立てて積み上げる。次の車の交換まで下ろすのは大変だった。袋入りになってから一袋が 13 貫（４９㎏）余り約４本で樽１本になるので、２台分 50 袋を運ぶ。２人組で一人が弾みをつけて相手の肩にのせる。オロシは急がないと次の車まで休む間がなくなるから大変な労働だった。賃金は高く普通の倍だった。

タコつき風景。これで、ローラーのまわれない所をつきかためた。６人用のタコである。

Ⅳ　タコつき

堰堤の基部の粘土やローラーの回れないところを固めるのは、主にタコつきであった。30 ㎤の土を切り取って検査してみるとタコがついた土の方がローラーで固めた土より重かった。そこで水に浸る基部は念入りにタコつきが行われていた。タコつきするのは「女衆（おんなし）」が多く、なかに音頭取りの男がひとり、ふたり混じっていた。

（大熊　鎮成）

民生委員・児童委員掲示板　その⑰

民生委員・児童委員は色々なところにつながっています

― 困った時は民生児童委員に相談を ―

➢ 民生委員・児童委員は皆さんのパイプ役

民生委員・児童委員は 同じ市民の立場から、その地域の皆さんが安心して暮らすためのお手伝いをしています。「どうしたらいいの」「誰に何処に相談したらいいの」と何かお困りのことがあれば近くの民生委員・児童委員にお話ししてみてください。民生委員は市民に寄り添いながら必要に応じて適切な関係機関へとつなぐパイプ役です。守秘義務があります。お役に立てることがあるかもしれません。

➢ 民生委員は児童委員

民生委員は高齢者に限らずあらゆる年代のかたとつながりの中で活動しています。敢えて児童委員と表記されるのは、児童福祉法に基づく委嘱の証としての名称です。いじめや不登校、虐待、最近では子どもの貧困やヤングケアラーなど、子ども達をめぐる問題は数知れません。児童委員として、地域の中で子ども達が健やかに育つように見守り、子ども本人はもちろん、妊婦さんや保護者の方の心配事の相談を受けるなど、子育での全般を支援します。

➢ 老人相談員としての活動

民生委員が老人相談員として活動するのは東村山市独自のもので、市長から委嘱されています。
７５歳以上の一人暮らし世帯と、世帯員全員が８０歳以上である世帯等について、見守りや、訪問・相談活動を行っています。それらの世帯について、市の依頼に基づき毎年、「緊急連絡先調査」を行い、緊急時の安否確認、親族のかた等への迅速な安否連絡のための「緊急連絡先名簿」の作成に協力しています。

➢ 喜ばれています「緊急安心キット」

「ひとりの時、体調が急変したらどうしよう・・・」誰もが心配になります。この『緊急安心キット』は７５歳以上のひとり暮らしのかたに渡し、自分のことについて記入した用紙を専用の筒に入れておくものです。緊急で駆け付けた人が対応する際の助けとなるように、ひとり暮らしのかたの安心の一つになればと、民生委員の事業として取り組まれています。

（浅見美智子）

あとがき

私たちはどれほど悲惨な状況にあっても「感謝」の気持ちを持つことができます。米国の神経科学者コープ博士は幸福感を高める方法の一つとして「感謝の気持ちを探す」を挙げています。不安や後悔に焦点を当てるのでなく「私が感謝すべきことはなんだろうか」と自ら問うことが脳内のドーパミン回路の活動を増やし、生活を楽しいものにするといいます。「感謝」の感情は脳内物資のセロトニンを増加させ、情緒を安定させるとも言っています。日々様々な人間関係の中で、不安、落胆などマイナスな感情に支配されがちですが、そんな中でも相手への「感謝を探す」ことがストレスを和らげることに繋がります。身近な「感謝」の気持ちに目を向けて人生をポジティブに、プラス思考で生きて行きましょう。

（浅見　桂子）

デザイン：田島 徹