

ふれあい たまこ

「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61号

令和6年(2024)3月

発行：多摩湖町福祉協力員会

連絡：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年に向かって ～ 何ごとにもチャレンジ ～

私が小学生の頃、通学途中にとっても汚い公衆電話ボックスがあり、いつもその前を通り小学校に通っていました。ある日友達と2人で帰ってくる時に、「私たちがこの公衆電話ボックスを見て嫌な気分になるのだから他の人も同じ気分だよ、じゃあ私たちが掃除しよう」と話し何日もかけて片づけをし綺麗にしました。

その後、学校の先生から褒められ、警察署から感謝状を頂きました。「私でもやれば出来るのだ」と嬉しく思いました。あれから何十年と月日がたちましたが、その時の気持ちは忘れておらず、誰かの為に何かしたいと思っていました。

息子が入団していた少年野球のチームで一緒だった方から声をかけて頂き、「福祉協力員」になりました。右も左も分からない私を「福祉協力員」の皆さんに助けて頂きました。

「福祉協力員」には、色々な行事があり、「さくら祭り」「ふれあいセンター祭り」「ミニコンサート」「餅つき大会」「納涼祭り」などの行事をお手伝いしました。その時に来ていた方から「コンサート良かったよ」「お団子おいしかったよ」「また来たいね」などの言葉を頂きとても嬉しかったことを覚えています。

「協力員」になって間もない私が会計を任せられ、その後副地区長・地区長・会計監査など大役をやらせていただきました。それが出来たのもみなさんの助けがあったからです。人生100年時代、時間の許す限り福祉のお手伝いをしたいと考えています。

何事にも挑戦(チャレンジ)したく、今やっているスポーツ「カーブス・ヨガ・テニスバット(テニスに似たスポーツ)」で筋肉や免疫をつけ、何年か前にhinadan(ひな壇アプリ)を開発した80代の方がいるように私もパソコンの資格を持っているのでシステム分野でソフト関連の仕事に関わりを持ちながら勉強をし、趣味の手芸などにも励み、明るく元気で100歳に向かって頑張りたいと思います。

(横田 せつ子)



— 健康寿命の3つの柱 —

- 食生活(口の働きと栄養『蛋白質をとり、バランスよく食事をし、水分も十分とる』)
- 運動・体力(歩いたり、筋トレしたりするなどの身体活動や運動をする)
- 社会活動(就労・余暇活動・ボランティア活動などに取り組む)



【お知らせコーナー】

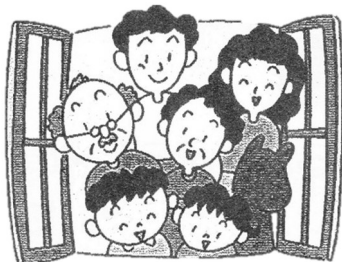
◎このたびの能登半島地震により被災された皆様および関係の皆様にご心よりお見舞い申し上げますと共に、被災地の安全と一日も早い復旧・復興を心よりお祈り申し上げます。

◎「能登半島地震」義援金箱の設置場所
東村山市社会福祉協議会・東村山市役所
・多摩湖ふれあいセンター など

◎ 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 多摩湖町1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

ボランティアの窓



「多摩湖ふれあいカフェの活動」

～ ご来場お待ちしております ～

多摩湖ふれあいセンターで「ふれあいカフェ」を開いて2年になります。コロナ禍前は年3回の昼食会を催していましたが、コロナ感染危惧のため休止状態になっていました。

コロナ感染の状況が少しずつ緩和されたことで2年ほど前に福祉協力員会、多摩湖ふれあいセンターのご理解・ご支援で毎月1回の「ふれあいカフェ」を開催しています。コロナ禍にあっても一人暮らしの高齢者の方、昼間一人で過ごしている方には何日も誰とも会わない、外出しないなどの時間を過ごした方々があったと耳にしました。

その結果「言葉がスムーズに出ない、足腰が弱って外出が思うようにならない」ことでフレイル^{*}（虚弱）に至るそうです。高齢者にとって他の人とお会いし、会話することは決して無駄な時間などではなく健康で過ごすための、手身近な健康時間と捉えたら如何でしょうか。

友人、知人は勿論近所にそうした方がいらっしゃらなくともカフェスタッフが、ご希望に答え好みの飲物をご用意してお待ちしています。若い方々も大歓迎です。様々な年代の方々が集まって、沢山の話題が出ることを理想としています。

*フレイル（活動的な生活をしている状態『健常』と要介護状態の間）

ふれあいカフェ

- ・場 所 多摩湖ふれあいセンター 2階 和室
- ・実施予定日 毎月第4月曜日 13:00 ~ (2時間程度)
- ・飲 物 ホットコーヒー (夏季アイスコーヒーあり)
ココア 紅茶 緑茶
- ・費 用 各々 50円 (お菓子付き)



(小澤 道子)

百人一首 紀 友則「古今集巻二・春下」

久方の 光のどけき 春の日に しづ心なく 花の散るらむ

(日の光がのどかな春の日に、どうして落ち着いた心もなく桜の花はあわただしく散り急ぐのであろうか。「久方の」は光にかかる枕詞)

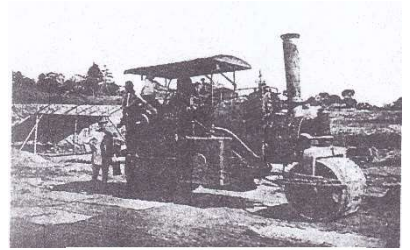
多摩湖町を歩いてみる シリーズ⑱

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4 —

(1) 大運搬

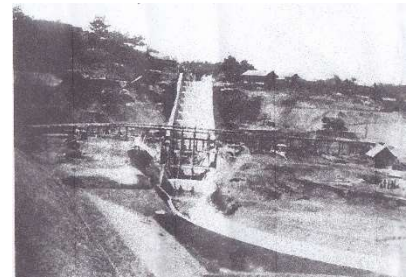
トロッコで土を運ぶのを大運搬といってトロッコ 1 台に一人ついて10台繋がっていく。今の狭山スキー場の南あたりからと北側の山のあたりから土を切り出し運んだ。トロッコ1台で土一合を運ぶ。土の量り方は一坪、その10分の1が一合となる。土取りの山が近ければ仕事は楽であるが、遠くの山から運ぶのでは日に何回も運べない。常傭の作業員は一日当たりの賃金計算であるが、一台当たりの計算を「コマワリ」といった。「コマワリ」は能率給だから熱心に働くので工事のピッチはあがった。



10トンスチームローラー運転の図

(2) 馬ドロ

発掘の時、水の抜けきれない下貯水池の水際に近く、宅部川の南に杭のようなものが続いていた。これは軽便電車が走っていた道であった。大正9年（1920）6月に機関車が走るまで「馬ドロ」といって馬がトロッコを挽いていた。馬方が追分を歌いながらトロッコ1～2台つけた馬を挽いていた。



下貯水池余水吐工事。右後方に取水塔の頭部を見る

(3) むしろしき

むしろしきは堰堤を築き上げる時、トロッコで運んだ土をローラーで均(なら)すのに土の上に^{むしろ}を敷く仕事である。これには小学生も出て今でいうアルバイトである。当時6年生の修学旅行が江の島・鎌倉だったのでその費用を稼ぎ出した児童もいた。一日30～40銭の賃金だった。むしろは畳1畳でローラーが通るとすぐに剥がして竹の棒に掛け、二人で担いで移動して次の所に敷くことだった。

(4) 当時の労賃

大正4年（1915）の半ば頃から貯水池用地内の民家の移転が始まり当時の一般的な日雇い労賃は13銭位だった。大正4年（1915）～同7年（1918）頃までの^{えんてい}堰堤工事の掘削工事などの一般土木工事は50銭位だったが、同6年頃は約60銭、同7年頃は約70～と80銭と徐々に上がり工事内容により差はみられた。

上堰堤（東大和市から西武球場に抜ける堰堤。現在拡張工事中）では第一次起工案が大正6年10月1日～同10年2月9日で延べ163,000人、その総額賃金186,095円で加入平均日当1円40銭であった。当時の新聞記事には度々労賃が低いので作業員が集まらないことや賃上げ要求のことが報じられている。一般の勤め人より低かったことは事実のようだ。

（★大正2年の一円の価値は地方公務員の初任給で換算して現在の4,000円相当である）

（大熊 鎮成）



多摩湖町福祉協力員大募集



私たちと一緒に活動しませんか。年齢不問、お仕事をされている方もOKです。
 連絡先 東村山市社会福祉協議会まちづくり支援係（高橋・田中）042-394-6333（代）

➤ 昭和52年（1977）誰もが住みよい町づくりのために東村山市社会福祉協議会は各町に福祉協力員会を独自に設置しました。現在①みつけて ②つなげて ③ささえて ④つたえて ⑤しらせての『5つの手』を目標に福祉のまちづくりの推進に励んでいます。

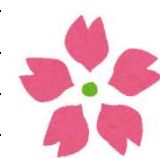


➤ 住民としての気づきの中から地域の困りごとを発見し、関連機関と連携して解決・改善に取り組み、地域の「アンテナ役」となっています。できる範囲で支えが必要な人のために活動に参加し、福祉のまち作りを応援して下さる人を求めています。地域活動に参加することで、**住んでいる町の素晴らしさに気づき素敵な仲間との出会いがあります。この町に住んで良かったと実感できるようになります。**

➤ 現在行なっている主な活動



- ① 9月の敬老の日の80歳のお祝いの手配り
- ② 災害・防災対策の研修や訓練の参加
- ③ さくら祭り・ハロウィンなどの自治会への支援・協力
- ④ 着物・古着を縫製し展示販売するサロン活動
- ⑤ お茶・菓子で談笑する茶話会
- ⑥ ふれあいセンターとのコラボでの餅つき大会
- ⑦ 広報紙「ふれあいたまこ」の発行と全戸配布 等々

➤ 下記の多摩湖町福祉協力員にご連絡下さい。

一 丁 目		二 丁 目		三 丁 目		四 丁 目		都営住宅
榊崎美智子	小澤 道子	◎ 木崎 朗子	増子 正子	小林 園子	羽出山 雅子			
田口なみ子	○ 石橋 歌子	清水 好江	泉 マヤ	○ 浅見 桂子				
田中嘉津子	深野 真弓	大野 清吉	石橋 三枝子	○ 寺島 晶子				
落合 キミ		齋藤 龍星	石橋 淑子	大熊 鎮成				
寺山 富子		庄司 由規子	○ 清水 敦子	横田 せつ子				
○ 浅見 美智子		土井 英子	小野寺 光子	田口 美知子				
		○ 神津 道子	松井 佳子	○ 水谷 文				

◎地区長 ○民生児童委員

（大熊 鎮成）


あ と が き


令和5年12月30日、演歌歌手・タレント・画家八代亜紀さんが膠原病の一種（急速進行性間質性肺炎）で逝去、73歳。令和6年1月9日、早すぎる訃報に驚いた。生来ハスキーボイスになる声帯の形なのでと医師に告げられたと語っている。天性の歌声は16歳で熊本の八代市から上京した少女を演歌の第一人者に押し上げた。レコードデビュー前には銀座のクラブで歌ったジャズ、ポップス、カンツォーネまで何でも歌える世界であった。紅白歌合戦に23回、昭和55年（1980）「雨の慕情」でレコード大賞、「舟唄」など世代を超える人気曲になった。のど自慢で舟歌に挑んだ高校生に感激してステージで抱きしめたこともあった。女性刑務所で聞きたい歌手の多くあがるのは八代亜紀の名だった。それで始めた慰問公演は数十年に及び。東北大震災の大津波、故郷が激震に揺れた時も被災地に駆けつけ歌で励ます姿が印象に残る。心の痛みを描く曲そのままに傷ついた人々に寄り添い続けた。心の温かさ、心の優しさ、心の豊かさは福祉に携わる福祉協力員にとって福祉の神髄を教えてくれた八代亜紀である。 合掌

（大熊 鎮成）