

ふれあいたまこ

「ふれあいたまこ」は多摩湖町福祉協力会員の広報紙です。
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62号
令和6年(2024)9月

発行：多摩湖町福祉協力会

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年時代に向かって

— 明るく、心豊かに —

ぎこちない送り足で石段を下り自宅前を出て、坂道を見上げると、掃き清められた道路と自然と共生の路肩^{ろかた}花壇が目に入ります。Kさんが毎朝30余年続けた働きにご主人が花の種をまいてできたものです。続きの路肩の雨で削られた部分は、Oさんが幼い息子さんと草や石を入れて補修して下さっています。振り返ると八国山が見え、坂道下の2軒のお宅にはそれぞれ素敵な花園があります。お隣のNさんは、道路沿いの紫陽花や伸びた枝の剪定を下さり、その息子さん夫婦は、「何かあれば言って下さい」とマナーの呼びかけや予防剤の散布など数えきれないほどの手助けを下さり心強いです。



私は昨年末から怪我や病気が続き、多摩湖町福祉協力員の広報紙「ふれあいたまこ」の全戸配布が出来ませんでした。新年度の福祉協力員の活動担当決めも数人の方で相談し、私が出席し易い係を提案して下さいました。無理をせず出来る範囲でと支えて下さいます。外出すると出会う方皆さんが、挨拶に加え言葉かけや気遣いをして下さいます。

三つも病気が重なりその意味を考えていた時、ある医師の記述が目にとまりました。それは「病気は複数の原因が複雑に絡みあって発症する。因子があっても発症しないことはあり、病気と健康は本質的には分かち難く一体である(部分・主旨)」私自身、夜中は身体中を激痛が襲い、起床後数時間は全身の強張り^{こわばり}で行動に時間がかかります。日中は時間を見ながら身体のケアが必要ですが気持ちはいつも元気です。やりたいことは少しずつ行い、楽しみ、充実感も持て不安を感じることはありません。

まだまだ学ぶことが多く、一つ一つのことにより深く感謝するようになりました。人に恵まれ、経験豊かな優しい方々に囲まれて幸福感で一杯です。行動できることが少なくなった分、病苦や世の中の悲惨をなくし、平和な社会にしたいと実感をもって祈っています。

これからも地域の方々との協力・交流や多摩湖町の自然を楽しみながら「一病息災」「二病息災」の考え方で心豊かに日々の歩を進めて行きます。

(庄司 由規子)

【お知らせコーナー】

◎ 令和6年度80歳（傘寿）記念品のお届け

9月15日時点で80歳の方にお祝いの品等を東村山市・社会福祉協議会より手配りでお届けします。

◎ 昼食会参加者募集

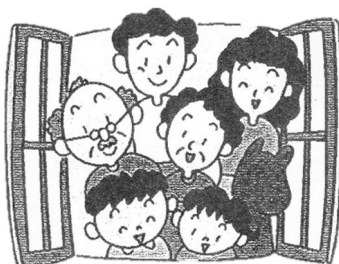
- ・10月28日（月）12：00～14：00
- ・申込先ふれあいセンター・募集人員30名
- ・会費100円 ・対象者一人暮らしの高齢者
- ・場所ふれあいセンター2階

◎ 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
*雨の日も訪問します

ボランティアの窓

地域の皆さんとのふれあいの中で



福祉協力員の活動を初めて10数年が経ちました。当時転居したばかりで、まず私自身のお友達づくりからと思い、たまたま目に止まった社会福祉協議会の「福祉だより」に掲載されていた「ボランティア講座」を受けてみました。

確か「サロンを開きませんか」という内容だったと記憶しています。具体的に〇〇の活動をするという目的があった訳ではなく、地域に溶け込んでいく、きっかけの一つになればとの思いでした。

その講座がひとつの出会いの場となり、福祉協力員の輪の中に入れて戴きました。地域のことは解らないことも多かったのですが「さくら祭り・センター祭り・餅つき大会など」に参加する中で、地域の皆さんとの交流の場があることは素晴らしいなと感じました。そのような活動を通して地域の様々な情報を得たことは有難いことでした。



忘れもしない令和2年（2020）新型コロナ感染拡大。思いもしなかった事態となり、様々な行事が中止になりました。今まで普通に行えていたことが出来なくなる。初めての経験に戸惑いを感じました。

そんな中だからこそと始まった活動があります。家にこもることが多くなり人との触れあいがなくなる。何か良い手立てはないだろうかと皆さんが提案されたのが「ふれあいカフェ」でした。

感染対策をしながら楽しくおしゃべりできる場所づくりへの取り組みでした。私も微力ながらお手伝いしていますが、集まって来られる方々が和やかに談笑される様子や「またね」と帰って行かれる姿を見ると大切な場所だと感じています。

活動のなかで、家庭の都合などでお休みすることも多々あります。周りの皆さんに助けて戴いての今日です。そのような人と人との関わりを嬉しく感じています。今後もできることを一つ一つ積み重ねていこうと思っています。なお福祉協力員を募集しています。福祉に関する知識は将来自分のためになり、仲間が広がる唯一の場所です。ご加入しませんか。 （土井 英子）

多摩湖町を歩いてみるシリーズ ⑳

村山上貯水池・村山下貯水（通称多摩湖）
— 多摩湖はこうして守られた その5 —

◎ 太平洋戦争と村山貯水池

深い緑に囲まれ静かに水をたたえる村山（上・下）貯水池も太平洋戦争による被爆は例外ではなかった。都民の水がめ、貯水池を守ろうとする関係者はその方策に苦心をしたという。



水がぬかれた村山下貯水池。大きな爆弾のあとが当時を物語る。

I 村山（上・下）貯水池の防空対策

- ① 昭和12年（1937）9月敵機が襲ってくることを想定して村山上貯水池堤防側に4トン樽を並べ、ススキ等をさし、取水塔や管理事務所の屋根には松の木をかぶせた。
- ② 昭和16年（1941）8月堤防の上に幅1m、長さ2mの鉢を作り、土を入れて檜・サワラ・榊等を植え、湖面にはよしずを浮かべ、門松ぐらいの松を木が生えている様に似せた。
- ③ 昭和16年12月村山（上・下）貯水池の両事務所に赤坂（港区）の歩兵隊が機関銃を持って警護に来た。
- ④ 高射砲団の仮兵舎は現在の村山病院（東大和市）辺りに作られ、高射砲は4台取り付けられたが、その後山口貯水池（通称狭山湖）の湖面近くに移された。
- ⑤ 昭和17年（1942）12月一年半がかりで村山（上・下）の堤防を玉石張りに変えたが、上空から見ると河原の石のため真っ白く目立つので、コータールで黒く塗りつぶした。
- ⑥ 取水塔は村山（上・下）貯水池、山口貯水池ともそれぞれの塔の北側に偽装塔を作った。
- ⑦ 電波探知機の本部は現在の西武園ゴルフ場あたりに作られ、山口貯水池の山に探知機舞台を置き、200名位の兵隊がいた。高射砲陣地にも同じような人数の部隊がいた。

II 貯水池（上・下）貯水池の空襲

- ① 第1回目 昭和20年（1945）4月4日
午前3時頃現在の「貯水池鳥山から狭山スキー場」にかけて50発位の爆弾投下
- ② 第2回目 昭和20年4月12日
昼前、村山上貯水池にトンネルで送られている水路上に爆弾投下
- ③ 第3回目 昭和20年5月25日
正午ごろ村山下貯水池と山口貯水池の取水塔をめがけて爆弾投下
- ④ 第4回目 昭和20年6月10日
朝8時頃から9時頃まで高射砲陣地と電波探知器地帯を狙ったのが現在のホテル街辺りから池を通り抜け300発位投下。爆風で魚が沢山浮き上がり午後大勢の人が魚を取りに来た
- ⑤ 第5回目 昭和20年6月11日 第3回目とほぼ同じ様に取水塔をめがけて爆弾投下
(大熊 鎮成)

民生委員・児童委員掲示板 その19

— 認知症には一人ひとりのサポートが必要です —

認知症の患者の患者数は高齢社会と共に増え続け、2025年には65歳以上の5人に1人、2040年には高齢者の人口がピークを迎え、超少子高齢社会となり、3人に1人が認知症になると言われています。認知症は誰にでも起こりうる身近な脳の病気です。

認知症の主な種類は・アルツハイマー型認知症 ・脳血管性認知症 ・レビー小体型認知症 ・前頭側頭型認知症（ピック症）等があります。そのうちアルツハイマー型認知症が50%を占めています。

どのような病気にも言えることですが、早期発見、早期受診・診断・治療がその後の生活を左右する重要なことです。自分や家族が「かかるわけがない」「どうせ治らない」という考えは改め少しでも変だと思ったら受診して下さい。



私たちが認知症の方に係わる時には偏見を持たず、自分たちの問題として認識を持ち、支援する姿勢が大切です。認知症の人だからといって付き合いを変える必要はありません。普段からの住民同士の挨拶や声掛けも必要です。日常のさりげない言葉掛けが、いざという時の的確な対応に役立ちます。認知症と思われるひとに気付いたら、まずは見守り、自然な笑顔で出来るだけ一人で声を掛けて下さい。

その際 ・後ろからではなく「何かお困りですか」「どうしましたか」と話しかける ・目線を合わせゆっくりとハッキリと話をする ・いそがせて複数の問いかけはしない ・会話を続けながらなにをしたいのか推測し、確認をする。2024年1月に「認知症基本法」が施行され、認知症の方の人権を守り尊厳を保持し、希望を持って暮らすことを目的としています。認知症の方が未永く地域でその人らしく普通の生活を営むためには私たち一人ひとり見守る姿勢がとても大切になると思います。連絡先・市役所介護保険課（(042)393-5111(代表)）・北部包括支援センター（(042)391-5123）
* 参照「認知症を学び地域で支えよう」「認知症ケアパス」（浅見 桂子）

あとかき

七月上旬燃えたぎっているような暑さの中、痛い足を引きずり、通いなれた整骨院に行った。「それでどこで転んだんです」「ハイ流山駅のコンビニで」「そんな遠方で？この間も転びましたよね。よくまあ骨折しなかったこと」「私骨が丈夫なのかも」「いいえ不幸中の幸いなのですよ」こうして私の夏は始まり、どうにか極暑を乗り越え、時折頬を撫でる秋風（風）が感じられる季節を無事迎えることができた。多摩湖から流れてくる秋風のなんと優しく心地良いことか、今は生き返った気分の中にいる。テレビや新聞で繰り返し報道されている、昨今の物価高の中、年金で暮らす気苦労の多い毎日の生活、とはいうものの戦争のない平和な落ち着いた生活を営んでいる。多摩湖の青い空と白い雲、澄み切った水、この自然の恵みを次世代へ継ぐ責任と使命を私たちはしっかり自覚し、この地に住む幸せを感謝しなければと思うこの頃である。（石橋 淑子）