

身障だより 響(びびき)

☆ 令和五年度 定期総会終わる

会長 今 順子

四月二十九日(土)、令和五年度定期総会が登別市総合福祉センターにて開催されました。

参加者は、三十名。

当日は公務の忙しい中、小笠原春一登別市長はじめ、新年度から保健福祉部障害グループ総括主幹に着任されました富水洋平様、登別市社会福祉協議会会長の山田正幸様のご出席をいただき、心から感謝申し上げます。

公務の都合で出席できなかったあかね広介北海道議会議員からは、心温まるメッセージが届けられました。久々に、皆様のお元気なお顔を見ることができ、とても嬉しく思っております。

昨年度はまだコロナの影響もあり、大きな行事はできませんでしたが、北海道福祉教育専門学校生徒の皆様との大きなご支援を受け、『軽スポーツ大会』や『ポッチャ・ゲーリング大会』等の軽いスポーツを開催し、心地よい汗をかくことができました。

初めて用意した『サザエさん・ジャンボかるた大会』では、若い学生さんに負けない元気な會員さんが、盛り上

がりを見せ、皆さん、とてもハッスルしていたのが、印象に残っています。また、昨年度は、會員の高野幹雄さんが、コロナの感染で、延び延びになつていました三年ぶりの栃木県で開催された全国大会で、金メダルを取り、皆様に二個の金メダルをご披露し、大きな拍手を受けました。

また、會員の最高齢の今田ヒデ子さんは、今年百歳を迎えます。会の方より、奇麗な花束を贈呈させていただきました。百歳になつても、自分の足で歩けるということは、本当に素晴らしいことだと感心しております。

先日、今田さんに、『お母さん、お麦わりありませんか?』と尋ねましたら、『最近、物忘れが多くなつて...』と返事が返つてきましたので『お母さん、私もですよ!』と言いましたら『あら、今さんもなの?』といわれ、二人で大笑いしました。

耳は多少遠くなっていますが、もつともつと、長生きをして、私たちを導いていただきたいと思っております。私事ですが、昨年、登別市長表彰を受賞しましたことで、ひと言お礼を述べさせていただきました。會員の皆様のご支援があったればこそその受賞と、心からお礼を申し上げます。

編集発行

登別身体障害者福祉協会
登別市片倉町六丁目九の一 登別市総合福祉センター内
電話番号 090・8632・8099
発行責任者 今 順子



小笠原市長を囲んで
(令和5年度定期総会)

ご来賓の皆様からのご挨拶をいただき、議案審議に入りました。議案審議は議長に安藤文祐さんを選出し、進められ、昨年度の事業報告、収支決算報告、今年度の事業計画、収支予算などの議案審議がされました。全て、會員皆様の了承を得て、総会を無事終了できましたこと、心より感謝申し上げます。



今田ヒデ子さん
100歳おめでとう!

☆全道身体障害者福祉大会・紋別大会 参加者募集

四年ぶりに開催されます全道大会・紋別大会の参加者を募集しています。

- 一、開催月日：令和五年九月二十二日(金)・二十三日(土) 一泊二日
- 一、開催場所：紋別市スポーツセンター

- 一、宿泊先：紋別プリンスホテル
- 一、宿泊料金：約八千円(一泊二食付き)

*市バスを借用できましたので、交通費はかかりません。

*参加費 二千元(弁当代含む)は、会の方で負担します。

*北身協・藤田会長の紋別市での開催なので、皆さんで応援に...!!

☆『腹八分目』
～長生きしたい人 集まれ！～

安藤 文祐

老化を遅くさせようとして、それだけ長生きできることになる。その老化の原因となる物質が、ワシントン大学の研究で分かった。それによると、物質名は「サーチュイン」というもの。

それを働かせることが老化を進めないような薬をつくと、長生きできる人がどんどん増え続けることになるという。

金持ちはこの薬のおかげで長生きできました...というところになる。ただし、これまでの動物実験によると、「対象者が限られている。太っている人すなわち肥満の人は、「対象外」だ」という。肥満自体が病気であるということだ。

両親とも秋田県の出身である。父親の方は、大館地方なので、「きりたんぼ」が、母親の方は、能代市の近くなので、「だまこもち」が名物である。どちらも、コメを主体とし、それに、ニワトリ、セリなどを入れた鍋物である。自家用の「どぶろく」を中心としたお酒である。何かの行事があるたびに、これが通常の「どぶろく」である。子供たちも、酒はないが、鍋の料理は動けなくなるまで食べる。

戦争中は、この秋田にいたため、食べる物は不自由しなかった。
室蘭に戻ってから、正月には「グレンコキ」を二個・四個も食べ、そのほ

かの料理で、動けなくなるまで食べた。腹八分目「どぶろく」、腹三分とといったところだ。

戦後の食糧難の時には、祖父や父親の「ドブろく」を、コップで二・四杯と盗み飲みしたものだ。食後のことである。

就職してからは、宴会の連続で、糖尿病になり、三十歳過ぎからは、朝夕に、インシュリンが必要になりました。腹八分目は何処へやら...という状態になりました。

百六十センチで、九十キロの体重である。医師が語った。「単なる「デブ」を通り越して、「肥満病」になっている。」

初めて聞く「病名」である。世の中をぐるり見渡してみると、スポーツの選手は男女とも「スリム」として、うらやましいというスタイルである。ただ、相撲だけは違う。体重を多くし、相手から押し出されないように「チャンコ」をたらふく食べて、「肉」をつける。タイコハラで有名な横綱の「鏡里」は、あまりにも腹が出すぎて自分の尻をまぐさかできなかつたという。そのため、「ゲツフキ」の世話人がいたという。

今は「水洗便所」だけに、この役目の人はホッとしてしていることでしょう。そして「短命」である。肥満から来る病気で、次々とやられていく現状である。

この発見された長生きの原因となる物質は、腹八分 程度のやや細

身の人に有効で、デブは対象外だぞうだ。ガックリ！

それでも数え年で、八十六歳を過ぎたのだから、「良し！」としよう。

この発表のすぐ後に、英国のロンドンにある「世界肥満連合会」の発表があった。各国が積極的に対策を取らなければ、世界人口の約半数が、二〇三五年、今から約十年ちよとで、「太りすぎ」が、より深刻な「肥満」になることが明らかにされた。今更、「腹八分目」を実行してみても、行く先の目をグリーンと伸ばすことはできない。

美味しいものをたくさん食べて...という感じもある。

「百歳を目指している人たちは、腹八分目」で我慢し、この世を楽しんでください...。

さようなら...！

☆ 防災・災害時の心構えについて

六月二十日(金)午前十一時～十二時まで左記の通り、登別市防災担当者による講話を開催いたします。

近年、地震等が日本中で頻繁に発生したり、大雨の洪水があたりとか、自然災害が多く発生しております。

皆様も「存じ」しようが、登別市でも過去に大きな自然災害に見舞われたこともあり、他人事とは思えません。

そこで、災害時における心構えなどの講話を聴き、皆さんの緊急時の参考にしていただけたらということで、企画いたしました。

参加された方には、リラク型の緊急時持ち出し袋「9点セット」をお持ち帰りいただくよう、用意してありますので、この際に、是非、多くの皆さんに参加していただきたく、ご案内いたします。

この事業は、北海道身体障害者福祉協会・生活訓練事業の助成金で開催いたします。

記

*開催日時：令和五年六月三十日(金) 午前十一時～十二時

*開催場所：登別市総合福祉センター

2階多目的ホール

*申込締切：六月二十二日(木)

*送迎の必要な方は申し込みの時に「相談下さい」。

☆ 宝くじ...

会員の皆様は宝くじに興味はありますか？高額当選を狙い「一攫千金」の夢を買うのです。狙いはするのですが、当たったとはありません。これが現実です。先日テレビドラマで見たのが、三人で一枚つづ買った宝くじの一枚が見事一等賞で三千万円当たったというのです。たった二枚で...です！

ドラマだから...と言えはそれまでですが、現実にもそんな人がいるのかと思うと、うらやましくて...、うらやましくて...。買ってもいい宝くじに思いをはせる、最近の私です。トホホ...



『北海道福祉教育専門学校』を

訪問してきました！

五月十五日(月)に、以前より訪問を希望していた『北海道福祉教育専門学校』の訪問ですが、なかなか予定が合わなくて、お会いすることができなかつたのですが、ようやくお会いすることができました。何年も前から生徒さんの支援を受けていましたので、早いうちにお礼を言いたかったのですが、学校長のご都合と、私の予定がなかなか都合がつかなくて、遅くなつてしまいましたので、本当に心苦しく思っております。

私の母校が室蘭商業高校でしたので、母恋の山の上にあります。母恋のまらちに行くのも久しぶりのことで、とても懐かしく感じました。室蘭商業高校とは反対の方向に、向かう学校はありません。

リリー幼稚園の佐藤園長さんにご案内をお願いして、迷わずに行くことができました。

北海道福祉教育専門学校様を訪問させていただき、澤田学校長にお会いでき、日頃の挨拶がようやく実現しました。

学校長の温かな笑顔は、緊張していた私を快く迎えていただき、本当に感謝しています。

色々お話を伺って、私の人生経験の中でも、最高に貴重な時間を過ご

させていただきました。

学校長の前向きな考え方や、行動力の素晴らしさに、若さの素晴らしさと、感動を受けました。

今後も、学生さんたちの支援をいただけるというところに、当協会としては、ありがたさを隠しきれません。

とても晴れやかな気持ちで帰途につきました。

会員の皆さんとともに、若い学生さんとの結びつきを、大切にしていきたいと願っています。



☆登別市障害者福祉関係団体連絡協議会『令和五年度定期総会』終わる

五月十八日(木)、登別市総合福祉センター二階多目的ホールにて、登別市障害者福祉関係団体連絡協議会(障団連)令和五年度の定期総会が開催されました。

ご来賓には伊藤副市長はじめ、登別市社会福祉協議会・藤江常務理事様、登別市市議会議辻議長、村井副議長、市議会議員十二名、登別市

より、保健福祉部・平田部長、阿部次長、障害グループ・冨水総括主幹、登別市社会福祉協議会ホランティアコーディネーター・後藤さんにご出席をいただきました。

手話通訳には大鎌さんと村井さんの二名が出席。

当協会からは今会長、佐藤副会長、荒木事務局長、伊藤理事の四名が出席しました。

会長挨拶の後、ご来賓の皆様からご挨拶をいただき、理事の山田さんを議長に、審議が始まりました。

昨年の事業報告、決算報告、監査報告に続き、令和五年度の事業計画収支予定などの審議がされ、皆様の了承を受け、無事に終了しました。

終了時間がいつもより遅くなりましたが、ご来賓の皆様、市議会議員の皆様がたくさん残ってくれましたので、いつもよりは、熱気あふれる総会になりました。

今回の四月の選挙は無投票でしたので、当選された新しい議員さんもいらっしやいましたので、名刺交換などもありました。

帰りに鹿の大群に出会い、危なく事故る所でした。

あの位の時間帯でも、鹿の大群に出会うことがわかり、福祉センターから帰るときは、鹿や熊には気をつけなければと、改めて感じました。

出席されました皆様、遅い時間帯で、本当にお疲れさまでした。



ثبي وطيبه وحشف أيل أبيض الذيل

☆北海道身体障害者福祉協会 令和五年度定期総会開催

六月十五日(木)札幌のこだる2・7において、令和五年度の定期総会が開催されます。

皆さんのご要望等がありましたら、声をお届けしますので、是非、ご意見をいただきたいと思います。

今年七月には東北・北海道プロックの身体障害者大会も北海道が当番で札幌市で開催の予定がありますし、九月には全道大会・紋別大会開催も予定していますので、その場でも要望がきますので、ご要望等がありましたら、是非、お寄せください。

皆様の貴重なご意見をお待ちしています。



☆ 簡単クッキング

《新玉ねぎとスナップ》

《エンドウのミニかきあげ》

＊材料 (一人分)

- ・新玉ねぎ・・・2分の1個
- ・スナップエンドウ・・・6本
- ・桜エビ(干したもの)・大さじ2
- ・てんぷら粉・・・大さじ1
- ・てんぷら粉(衣)・・・50g
- ・冷水・・・80ml
- ・揚げ油・・・適量

【作り方】

- ① 新玉ねぎは繊維に沿って3mmの薄切り、スナップエンドウは筋をとり、斜め切りにする。
 - ② ボウルにてんぷら粉と冷水を入れ混ぜる。そのなかに、①と干しエビを混ぜる。
 - ③ 鍋に油を入れ、170℃に熱し、②をさじに薄く乗せて、滑らせるように入れる。
 - ④ 表面が固まったら返し、カラリとするまで揚げる。
- ＊一度に油の中に入れる具材の量は、脂の表面積の2分の1ほどにすると、カラリと揚がります。



☆ 七時間睡眠がベスト！

『最近、寝つきが悪くなった』とか、『夜中、すぐに目が覚めてしまう』などと感じる方はいらっしやいませんか？年齢を重ねたからばかりではありませんよ。睡眠不足は免疫力を低下したり、最悪、命を縮めることにもなりかねません。

これは規則正しい生活を送ることで、かなり改善できるのです。

規則正しい生活とは、夜よく眠るために、朝、起きる時間を一定にすることが大事です。

睡眠時間よりも、朝、起きる時間を決める方が体に良いのです。毎朝同じ時間に朝食を取ることも、快眠につながります。睡眠のリズムを整えるには、食生活のリズムを整えるのが大事になります。

眠らなければ、と思うほど交感神経が興奮します。たんぱく質の食品を取ると、心を落ち着かせることができま

す。たとえば、誘眠成分をたっぷり含んだ冷ややっこを夕食に食べるのも良いですし、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、納豆、肉類なども、寝つきをよくする食べ物です。

是非、お試しください。



【短歌】

＊今田 ヒ子

古きもの限りも知らず捨てがたく
吾の歩みの証となれば
憲法改正の声ふつと高まりぬ
よく解らずも只に腹立たし

【川柳】

＊今 順子

長生きは二にも二にも金・金・金
綺麗です今年も言われた胃の検査
A1に支配される日すくそこに

【数独】

今月号もお楽しみみの数独問題です。
挑戦してくださいね！

前月号の当選者は泉田秀一さんです。
おめでとうございます！



数独第114号問題

		7		1				5
	2				3			
8			5					6
			8			7		
	4			3				1
		9			4			
4					2			5
			6					7
	1			9		4		

《編集後記》

五月にしては異例の暑さに見舞われた日本列島、本州の連日の真夏日は何を物語っているのでしょうか。

北海道でも三十度に届かんとする所もあり、これも地球温暖化のせいなのでしょう。

総会が終わり、お花見を楽しみにしていましたが、あつという間に桜も散ってしまい、葉桜になりました。

さて、今年のお花見はお預けになりそうですね。そこで考えました(?)

4月にオープンした登別市情報センター『ヌブル』の見学はいかがかな? ということで、下見(?) (見学?) に行こうと思いましたが、皆さんの都合がつかず、あきらめました。

話に聞きますと、また外構工事が済んでいないために、砂利道で、歩くのが大変なことでした。外構工事は今年度やることになっているそうですので、外構工事が済んでから、ゆっくり見に行くことにしましょう！

中登別にある『カント・レラ』では、勾玉作りの体験もできるそうです。

また、桜木町にある『のぼりん』では陶芸体験もできるそうです。

私たちの住んでいるまちを回って歩くのも良いかもしれませんね。

札内にある『酪農館』では、美味しいソフトクリームやプリン、チーズ、ソーセイジも販売しています。

知っていましたか?

(今 順子)