

# 私の小さな楽しみと夢

社会福祉法人新潟市有明福祉事業協会

事務局長 田村 秀 広

「田村さん、境界を越えましたね。」こう一年前に診断されて、夜の散歩がまた始まりました。四年前、境界型糖尿病と診断され、一時は教育入院をして脱出したはずの病気でした。思えば、その後は全く節制せず、腹はプックリ、血糖値は上がり、血圧は上が170を越え、立派な糖尿病患者でした。

克服するためには、適度な運動が必要で、散歩がよいとお医者様のご指導でありました。この散歩が結構楽しく、さらには夢まで与えてくれようとは思いませんでした。

散歩を再開したのは、今年の五月頃でしたが、散歩コースは、前回の排気ガスの中を歩いているようなコースから今回はなるべく田園の中を歩こうということになり、住んでいる栗の木川沿いから市営テニスコート付近までの遊歩道、約3kmを歩くことにしました。往復約6km、一時間三十分のお天気次第の散歩です。

この遊歩道は、一方は排水路（水は赤茶けています）、また一方は田圃で見晴らしと風通しは最高で、全体が約1kmごとに四つにゾーニングされており、「花と緑のコミュニティゾーン」、「木の道の道草ゾーン」、などと名付けられています。さらに、なにより楽しみは栗・ヒメリンゴ・カリン・ぐみ・ユスラウメなど実のなる樹木が沢山植えられており、七月はブラックベリー、九月はヒメリンゴが疲れた身体を癒してくれました。

行き交う人は、走っている若者達、歩いている中高年以上と大体決まっていますが、ほとんど挨拶は交わしません。何故にそこまで

没頭しているのという感じですが。

以前は男性を見かけることはあまりありませんでしたが、最近では、連れ合いに引きずられるようにして歩いている姿を見かけることが多くなりました。私も彼らと同じように見られていることだと思えます。不思議なことに、夜も更け、顔形も判別できないような、暗闇の時間帯になると、女性が多くなります。時には、香水の匂いを振りまいて、若く・美しい女性達とのすれ違いがあります。私にとっては些細な楽しみですが、感想を口にしたとたん、傍らの連れ合いからは、様々な非難を浴びることになります。私はただ、黙って連れ合いの罵倒と頭の中の妄想の三人連れの散歩を楽しむことにしております。

最近では、将来は四国お遍路八十八箇所めぐりもしたいなどと夢を膨らませております。見果てぬ夢ですが、夢は大切にしたいと思っております。

私は、こうして身近な、小さな楽しみとその中に夢を見つけ出し、少々の妄想を味付けにして、楽しく生活してまいりたいと思っております。

今年、ハイツではエレベーター工事など大きな工事がされておりますが、これは皆様の安全な暮らしを守るために実施しているものです。ご理解とご協力をお願いいたします。

これからも、楽しく安らぎのある日々を有明ハイツでお過ごし下さい。



こんな格好で歩いています。  
南中野山小学校脇（木の道の道草ゾーン）

# すなはま



## 第23回 有明ハイツ秋の大運動会

ホームだより 第50号 軽費老人ホーム 有明ハイツ 平成21年10月発行

「新潟市有明福祉事業協会軽費老人ホームA型は新潟市の補助を受けて運営しています」

堺 貞子

或る会話

「あなたイクツになったね?」「年のことは聞かないで、私はカンオケを思い出して、たまらない気持ちになるんだけど」  
…とは、私だけが思っているかなア!!  
しかし考えて見れば四十年前に、亡くなった亭主に、天国で会えることは、うれしいことにちがいないと、かすかに思いめぐらしてみたら、『でも、お前さんあんまり年を取り過ぎて、こんなおぼろは知らないね』っていわれたらどうする?と追いつちをかけられた!!

おたがい、とうに死亡適齢期を通り越した友人同志、久々に会って、なつかしくて、いきなり「あーらお久しぶり!」とこころであな、両足ちゃんと揃ってついでに、「まあーなんて失礼な。たった今、墓場から化けて出て来たみたいのことを、言わないでよー!」と。

こんなほのかに、あたたかい心がまえで残された身を満ちして行きたいものである。  
追伸 急な思いつきで急いで書きました! 乱筆 乱文をお許し下さいませ

豊原 ももい

面倒なことは避けること。  
腹の立つことは心につけない、投げ捨てよう。

仲川 チエ

(長寿の秘訣は) 何も無い。  
自然にまかせているだけ。  
なるようにしかならん。

清水 ノブ

家族に見守られ安心して暮らしたい。

坂井 ミヨ

歩むこと  
何事も食べること

藤田 正

自分の好きなことをやる。(創作する)  
食入物に気をしつめる。(お酒は適量)  
朝、一生懸命運動する。

# 長寿の秘訣

## 90歳以上の方に聞きました!!

丹保 正成

好き嫌いなく何でも食べる。  
お医者さんの言う事をきくこと。

関川 イシ

毎日、朝起きると太陽拝み、お弥彦様を拜む。  
夜寝るときは、おじが(うい)い(い)ましたと感謝する。

樋ノ内 勝栄

無理をせず、自然に生きる。

浦上 キサ

あんまり身体を使わないでんびじと栄養をつけていたでいるおかげ。  
楽しみ(書道・詩吟)があるため。

伊藤 ちよ

なんもないなくおら。  
朝、早起き、夜、早寝。  
特に長生きの秘訣はない。  
農家の出だから丈夫なんだなあ。

杉山 重雄

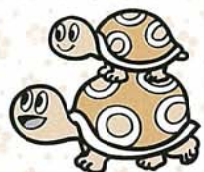
長寿の秘訣と問われても私としてはこれといってしていることはありませんが、健康には十分注意を致して居ります。余呉はどれ程に命を守っていくか解りませんが、九十三歳の今日まで生きていることは、日々自分の好きな道を歩いてきたからだと思えます。未だ長寿の部には入らないと思いますが、毎日を人様のお世話に成らぬようにと心がけてその日その日を送っていきたく念じて暮らしております。

鈴木 トシ

自分の身体を知っているから気を付けている。  
若い頃、女学生の時、タップダンスをしていたので、足腰が丈夫。

宮下 チカ子

歩むこと。  
何事も食べる。  
お医者さんの言う事をきくこと。



# 子供の頃の思い出

## 私の人生



杉山 重雄

私は五人兄弟の一番上の長男として生まれ、大事に育てられたと思う。その反面、我儘な点もあったと思う。育ててくれたのは孫親夫婦であった。父は小学校四年生のときに病気で倒れて五年生の夏に亡くなり、母親も私の二十四歳のとき亡くなり、両親の愛情は薄かったと思う。現在の年齢まで、社会の邪魔になつてゐると思つていなかつたが別に健康法などは考へては居らぬが、現在の生き方で通して生きたいと思つてゐる。



## 子供のころの思い出



阿部 順治

小学校に入学する前後の思い出に忘れられることのできない事件があります。幼いころはよく裏山などへ行つて、よく兵隊ごっこをやりました。その時、誰かが蛇が居ると言つたので、回りを見回して何処何処と云つてゐる中に、その蛇を踏みつけてしまいました。蛇も驚いて私の親指に噛み付きました。大きなマムシです。上級生たちが手当をするやら、蛇を退治するやら……。上級生に背負われて帰つて来ました。医者に行く前に母親が一生懸命毒を吸い出してくれました。そして、そのマムシの肝を飲んだことを思い出します。春に農耕馬を購入致しました。父親は喜んで酒に酔つ払つて私を馬に乗せて、得意になつて歩いていました。私は落ちないよう、馬のたてがみにしがみついていたが、だんだんずれ落ちてついに落馬。泡を吹いて気絶！

春の雪解け水の濁流が川いっぱいゴンゴンと流れていました。私は兄の自転車に乗せられて家に帰る途中でした。道は川に向かって直角に進み、川に沿つて左の方向に転換するようになっております。それを左に曲がらないでまっすぐ川の中へドボン。丁度それを見ていた村人のおかげで五百メートルくらい下流で二人とも助けてもらいました。子供の頃の笑い話のような話ですが、夢中で毒を吸い出してくれた母親、又、末っ子の私をかかわりがつて馬に乗せてくれた父親、又、村人や友人に一生懸命に助けていただき、今まで長生きしてこられたのは、皆さんのお陰と感謝しております。

## 子供の頃の思い出



南波松之助

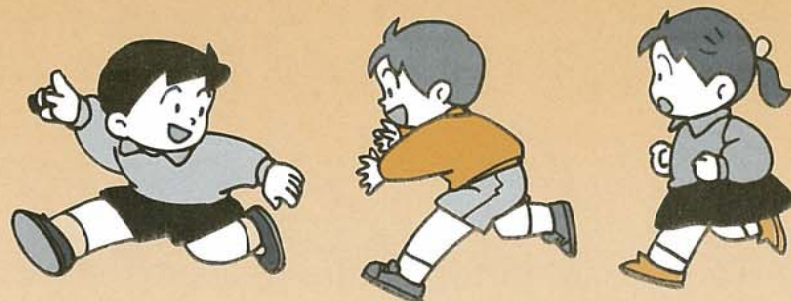
昭和二十年の八月上旬、僕の一家は長岡在の父方の伯母の農家に疎開しました。十三歳のときでした。汽車で田舎の駅に着き、そこから母親の勤を頼りに伯母の農家へと急ぎました。伯母の家に着いたのは、午後の七時でした。終戦の日は辺りの小川や土手を散策していたので、玉音放送は聞けませんでした。そして九月上旬、お世話になった伯母の家を後にしました。新潟に帰つて家の前に出てみると、表の戸のガラスに短冊の白い紙が張り巡らされており、戦争の惨たらしさを思いおこしました。終戦まで頑張つて町に住んでいた近所の老人は、終戦の四、五日前から町には人影はなし、閑散としていたと云つていました。

## 小さかった頃の私



秋間美也子

今年が国体の年。四十六年前に初めて新潟国体があったとき、私は小学校三年生。国体のマステームに陸上競技場で、ピンク色の帽子をかぶつて汗を流しながら、みんなと踊つていたことを思い出します。参加記念に火焰土器（炬火台）のバッジをいただいで喜んでいました。その数日後、新潟地震があり、先生の背中を見逃すまいと必死について逃げて、気づいたら県庁の分館にいました。一生忘れられない出来事でした。



## 新潟南ロータリークラブより 寄贈

「デジタルテレビ」の寄贈十月十四日、新潟南ロータリークラブより創立五十周年を記念していただきました。



## 苦情処理について

有明ハイツの提供するサービスについてご意見、ご要望、苦情等ありましたら遠慮なく、苦情受付担当者にご相談ください。また施設に意見箱を設置しております。何かお気づきの点がございましたら遠慮なくお申し出下さい。誠意をもって話し合いを行い解決、改善に努めます。

苦情解決責任者 園 長 二瓶 英子  
苦情受付担当者 福祉係長 栗林留美子

## エレベーター改修工事 終了のお知らせ

十月五日から十九日までの十五日間という長い期間、利用者みなさまには大変ご迷惑をおかけいたしました。エレベーター設備については、竣工後、三十四年を経過し、長期の利用により老朽化が進み、品質の保持や安全性の確保に対して危惧すべき状況となつておりました。今回の工事で、最新の制御機器・モーター等に改修し、故障不安を解消・改善いたしました。（乗りごこちも良く、各階にスムーズに停止いたします）これからもみなさまの安全・安心を第一に考え、施設設備の安全対策を強化していきたいと考えております。

## 感染症ってなに？

細菌やウイルスが食品や手を介し身体の中で増殖して発症し、人から人へと感染する疾病（新型インフルエンザ、季節性インフルエンザ、感染性胃腸炎、結核など）のことをいい、何よりも予防が大切です。

- ・うがい、手洗いの励行
- ・十分な栄養と休養で免疫力、抵抗力をつける
- ・室内の適度な温度と湿度を保つ（室温 20～25℃、湿度 60～70%くらい）
- ・人ごみはできるだけ避け、マスクを着用する

症状（発熱、咳、下痢、嘔吐等）が出たらすぐ受診するようにしましょう