



地域福祉メッセージをお届けします。  
～民生委員、北小3年生から～

あなたからのメッセージや絵・写真など募集しています。  
地域のひとり暮らし高齢者などに配っています。  
FAX:055-986-3794 メール:bureau@nagaizumi-shakyo.jp まで



(メッセージ)  
お元気ですか。  
高齢者に対する町のサービスは好評のようです。ひとりひとりの体の状態に応じた内容で体を動かすので、運動不足気味になりやすい、ひとり暮らし高齢者にあっている感じ  
です。  
私の亡くなった実母、また元気な義母も、最初は嫌がっていましたが、参加してみると  
楽しいようです。スタッフがやさしいし、無理じいせず、そのひとにあった内容にしてくれ  
るし、おしべりもできるのがよさそうです。  
家で、ひとりであるより、ずっと良いと思います。周り的高齢者の話を聞くと、ウォーキン  
グがよさそうなので、無理しない程度のウォーキングをお勧めします。  
毎年、健康診断を受けて、体調に気をつけてお過ごし下さい。

昨年11月、40年間病気と無縁の私が病気をしました。  
まさかという思いで納得できませんでした。長年のボランティア仲間から  
「まぐる」と称され自分を過信していました。でも生きているからこそ病気つ  
てするんですね、その時思ったことは、前向きに考え「神様がくださった休日  
だからゆっくり療養しなさい」という事ではないか、病気になって気づいた事  
がいっぱいありました。いざとなったときの家族の団結力、友人の励まし、献  
身的なお医者様、看護師のみなさんによって今生かされています。  
人は誰かの力を借りて生きている。私がそうしてもらったように、誰かにそう  
して上げよう、支えてくださった皆さんに感謝して

まだまだコロナが 岩まる様子はなかなか見えない  
けれど、夕々に高齢者の皆さんの お宅を訪ね、  
元気な声や お顔を見ると「あーよかった、また会え  
たね〜」という会話が 始まります。こんな時  
改めて、人のつながりの大切さを 感じます。  
何のとりえもない私の「今日は、元気？」の声を  
待ってくださる皆様に、私の方が 感謝です。  
ありがとう。

同居している義母が いよいよ介護保険のお世話  
になり始めました。お世話になることで、今まで  
見えなかった多くの事が見えてきます。それでもまだ  
見えない事はたくさんあります。皆さんは是非声に  
出して伝えて下さい。もっとがんばってきた皆さん  
だからこそ声を聞かせて下さい。何でもいいん  
です。いつでも待っています。



快 快 快 快 快 快 快  
食 便 眠 尿 歩 談 声 笑  
\*\* 健康8快 \*\*

皆様、突然ですが、タンパク質は足りていますか？タンパク質が不足すると、  
認知症はじめ、数々の病気の原因となりますので、注意が必要です。1日の必  
要量60g～90gを簡単に摂れる方法がありますので、紹介させて下さい。  
肉、魚、野菜をみそ汁（又はしょう汁）に入れるだけです。塩分は控えめに。  
鶏のムネ肉200gでタンパク質40g、さば缶1ケで同24g、玉子3個で  
21g、これで85gのタンパク質が摂れます。  
豆腐100gで同5.5g、納豆1パックで同9.1gも良いですね。納豆は  
みそ汁には入れません。  
野菜はブロッコリー、枝豆（冷凍）、玉ねぎ（皮をむいて一週間程、天日干し  
し、切って冷凍する。）、黒ゴマ、干し椎茸、干しわかめ、その他お好きなもの  
を入れて煮るだけです。タンパク質を均等にするため3回に分けて食べます。  
僕は、お椀に移したら、お酢を入れて食べるのが好きです。  
それではお元気で。

「こんにちは、お変わりないですか？」の問いに、「元気だよ。」「変わ  
りないです。」の返答。「寒い中ありがとう。」「暑いのに大丈夫？」のねぎ  
らいの言葉。いつものメッセージを持って訪ねるすっかり馴染んだ情景。  
コロナ感染が下げ止まりの状況下ではありますが、普通の生活が戻りつ  
つあると感じます。そんなことを考えていますと、ふと普通の生活って何  
だったのだろうか？と云う思いが頭を巡りました。2年間も感染の恐怖に  
おののき、ピーク時には身近な人でも感染しているのではないかとの猜  
疑心を抱くことに我ながら嫌気が差していました。その様な気持ちをい  
だくことが無い世の中が、きっと普通の生活なのでしょうね。これからも  
人それぞれの普通の生活をお邪魔しないようにチョットだけお節介を焼  
かせて頂き、長くお付き合いして行きたいと考えています。