



# 校区の元気高齢者

## 吉永 實さん (85歳)

国地での生活は昭和四十年からで、団地がまだ平屋の時代から住んでいらして、若いときは鹿児島を中心に、九州全域の靴の代理店を回る営業マンの仕事をされていました。所属する高齢者クラブ「つわぶき会」では仲間と一緒にグランドゴルフやバス旅行などを楽しみ、ショントクリに励んでいらっしゃいます。

## ～ともそだち～

野間 亜紀子

同朋寺を会場に学校へ行っていない子どもたちの居場所「ともそだち」を始めてもうすぐ一年半。

きっかけは我が子の不登校でした。一年生の頃から行き渋り、引きずって連れていく日も多々ありました。そんなことを3年半続けたある日、お互にストレスで荒れ、そもそも五体満足で生まれてきてくれただけでいいと思っていたはずなのに、いつの間にかあれもこれもできるようになって欲しいと親の勝手な欲ばかりで、学校に行けないからというだけで子供を本気で理解しようともせず追いやるようなことばかりしていた自分に気づき、学校に無理にいかせることをやめました。

我が子以外にもみんなと同じようにできないと思い悩み一人家で涙を流している子がたくさんいます。回りの目が気になって屋間外に出れない子もいます。友達には15人ほど学校に行っていない子たちが来ますが、最初は自分を出せなかった子も同じ気持ちを分かち合える仲間と過ごしていく中で心の元気を取り戻し笑顔が増え、元気に走り回るようになってきました。

そんな子供たちの姿を見ながら私は私でいいんだ、ここにいてもいいんだと感じられる「居場所」の大切さをとても痛感しています。

健康長寿のコツが食事と運動にあることは常識だが、夕食時のアルコールが増えると脂肪も増え、朝夕のウォーキングもオフになり易い。これには仲間同士の自制があるのをいう。台小校庭でのラジオで、坂元台小学校体育館で校区社協主催とまちづくり協議会共催で「第九回ふれりんぴつく」を開催しました。コロナ禍の中、三年ぶりの開催となり、また、あいにくの雨にもかかわらず子どもたちから高齢者まで百十名の参加がありました。

コロナ感染予防のため参加者全員のマスク着用や体温測定などに配慮しながら、三種目（いご手玉・フロワーカーリング・フライングディスク）の競技で盛り上がりま

## 第九回 ふれりんぴつく

B29やグラマンの爆音が消えた昭和22年（1947年）から24年（1949年）、どこも空前のベビーブーム。平和の子たちの誕生である。教室に机が入りきれず廊下にも一列という学校もあつた。その最初の子たちが今年、75歳の後期高齢期を迎える。25年には全員がそろう。“2025年問題”は、この平和の世代の老後の条件整備という地域や国の話である。健やかな老いに続く超高齢期には“穏やかな終末”という課題が残る。

### 健康長寿のコツ

健康長寿のコツが食事と運動にあることは常識だが、夕食時のアルコールが増えると脂肪も増え、朝夕のウォーキングもオフになり易い。これには仲間同士の自制がものをいう。台小校庭でのラジオ

後田逸馬  
体操がそれを示している。試しに  
来てみたらいかが？

穩やかな老後・誇りある最期  
難しいようだが、案外そうでも  
ない課題。トルンスタムという北  
欧の学者が、運動や頭の働きに衰  
えを感じる70代後半頃から老い  
を受け入れ、気ままに生きる人が  
増えることを確認した。彼はこれ  
を老年的超越と名付け、80過ぎ  
から多くなるという。

全ての高齢者にその瞬間が！

高齢の肉親を看取つた人なら、  
あのときおふくろがあんなことを  
言つたな、と思いつ出す人は多いだ  
ろう。冗談のつもりで聞いたその  
一言で、あの親の子であることにつ  
きな喜びと誇りを秘めながら。  
ただ、孤独な高齢者の最期の一言  
を聞いてあげるのが誰かは、まだ  
白紙のままだ。

## 始まっている「〇一五年問題」

坂元台校区  
社会福祉協議会  
発行責任者 別府俊昭  
(電話) 247-1305  
印刷:ムラタ印刷  
(電話) 247-6498

校区ふれあい



五月の連休が明け、新緑が目や心に優しい季節となり、“坂元町おせんし会”では新年度早々の五月十九日、“鹿屋バラ園”を訪れました。シーバン中とは云え、日本最大のバラ園だけに入れた広い敷地内はバラの香りが心地よく漂っていました。「良か所じやなあ」と言う声があちこちから聞こえてきて何よりでした。

市の福祉バス二台で途中休憩をとりながら往復陸の目いっぱいのバスの旅でした。

朝早くからの出発と遠出の一日に少々お疲れ気味になつたと思いますが、皆さんのご協力とご理解で、笑顔やお土産共に無事帰り着きました。

コロナ禍が落ち着くことを願いつつ、「さて次はどこへ出かけましょうか」と嬉しい悩みの役員さんです。



## バラの香りに



坂元台小学校教頭 謹訪 賢志  
八月のある暑い日の朝、少しでも涼しいうちにと思つて校庭の草刈りをしていたとき、ラジオ体操を終えたばかりの地域の方々が、わたしの方へ近寄つて来て、「草集めをしましようか」と声をかけてくださいました。みなさんもこの後の予定があるのでは、と思ひながらも、「お願ひします。」と作業用の熊手をお渡ししました。本当にありがたかったです。まだ七時にもならないというのに、太陽が照り付ける暑い朝のことでした。地域の皆様の愛を感じた心に残る大きな出来事です。

簡単に自己紹介をしますと、出身は鹿屋市吾平町（旧肝属郡吾平町）で、生粋の大隅人です。坂元台小学校が開校した年（昭和六十年）は、吾平小学

校の六年生でした。現在七か所目の勤務校となります。初任校は錦江台小学校でしたので、その頃は南から見ていた桜島を、今は、西から眺めています。七月には、しばらくぶりに火山灰も浴び、鹿児島市に来たことを実感しています。

さて、坂元台小学校に赴任して五ヶ月が過ぎようとしています。地域の皆様には、日頃から本校学校教育へのご理解とご協力をいただき、また、子供たちへの温かい声かけや見守りをしていただき、更に、学校から様々な形でお願い事をさせていたしました。多くとありますが、快くお引き受けいただいており、深謝いたします。わたし自身、まだまだ慣れないこともあります。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

## 西振元町内会 お達者クリスマスの紹介

また、まちには活気があふれてい  
る。その一つが子どもたちの元気な  
あいさつにあると思う。毎週児童の  
交通安全誘導を行つてゐるが、いつ  
も子どもの側から「おはようござい  
ます」のあいさつをもらう。ほとん  
どの子どもが立ち止まつて丁寧に頭  
を下げてあいさつする。大人顔負け  
である。町内会の役員を引き受けて  
知る私だけが味わう至福の時であ  
る。

町内会のスローガン「ほつとする  
東第一」「好きです東第一」に呼応  
していると思う日々もある。

現れ、みんなに助けられている。  
ごみステーションに独自の看板を設置してくれた人。小学校校門の清掃を毎日欠かさず行つているご夫婦。早朝、毎日火ばさみ持参で、ごみ拾いをしている人。防犯灯、螢光灯等のキレたのを教えてくれたガードレールの腐食を教えてくれた人。のぼり旗の破損を教えてくれた人などなど、自分たちみんなで自分の住んでる地域を住みよいまちにしようという気概を感じている人が多いことを感じる今日この頃である。感謝です。

東第一町内会 坂口 俊一  
町内会長を引き受けて二年目を迎える。

# みんなに助けられて



四元 し  
た。  
洋子

西坂元町「よかどしお達者クラブ」は、毎月第一、三の金曜日に保健センターの指導のもと会員十五名、推進員二名、民生委員三名の協力も戴き、健康体操、理学療法、薬の話し、小間物作りなどを年間計画に沿つて実施しています。

西坂元町の大きな行事の一つに『ふれあい夏祭り』がありますが、残念ながら今年も新型コロナで中止となりましたが、昨年から町内会が中心となり、「ふれあい七夕まつり」を始めました。お達者クラブでも八月五日の集まりでは大きな竹筐二本に、すべて皆さんの手作りの、願いのこもった短冊、吹き流し、細工ものを、町内が鹿児島が又日本中が世界中が1日も早く、もとの生活ができますようにと、『筐の葉さらさら〜』をマスクの下で口ずさみながら、色とりどりの七夕かざりを全員で取り付けて公民館の前に早速、取り付けてもらいました。

また、八月六日には、町内会役員や町内会有志の方々が同じく大きな竹筐八本に、あいご部や町内会会員

西坂元町「よかどしお達者クラブ」は、毎月第一、三の金曜日に保健センターの指導のもと会員十五名、推進員二名、民生委員三名の協力も戴き、健康体操、理学療法、薬の話し、小間物作りなどを年間計画に沿つて実施しています。

西坂元町の大きな行事の一つに『ふれあい夏祭り』がありますが、残念ながら今年も新型コロナで中止となりましたが、昨年から町内会が中心となり、『ふれあい七夕まつり』を始めました。

コロナ、レンチン、老々介護

私は八十二歳、家内は七十三歳、坂元町に二人暮らし。子供は娘二人、長女は神奈川県、次女一家はコロナに追われて一昨年春に我が家に避難し、現在は同じ町内に住んでいる。

A photograph showing a dense cluster of pink lilies with long green stems and leaves. The flowers are in full bloom, creating a vibrant display against a light-colored wall in the background.

## 「スマホでパチリ」

**あなたも飼ってみませんか？**  
さて、この黄色の模様は何でしょう？そうです、“蜜蜂”の巣  
日本蜜蜂が約4カ月間かけて集めた『蜂蜜』です。（箱の大きさ：内  
約26cm平方 奥行き15cm）

3月から5月にかけて捕獲した自然蜂から採れる蜂蜜の量は、群れの大きさ（普通は7・8千から1万匹）や、花など蜜源の環境で違つてきますが、この量だと約5キログラムはありそうです。

採れたての糖度は 75・6 度で、除湿剤などを使い 81・2 度になるまで水分を飛ばし、常温で永久保存できる蜂蜜に仕上げ、主に自家用で友人知人への進物にも喜ばれます。

あなたも蜜蜂にマンションを貸して、家賃は蜂蜜で支払ってもらうオーナーになってみませんか？

坂元台日本蜜蜂プロジェクト3・8会 広報係り

