



発行所
 泉大津地域包括支援センター
 Tel 0725-21-0294
 〒595-0026
 泉大津市東雲町 9-54



シリーズ 元気の秘訣



なぎさ町
 寺岡 かずゑさん
 (92歳)

Q. 若い頃のことを教えてください。

A. 戦争の時、焼け出された後は母親の里でおいてもろて分いてたけど、戦後 22 歳からは働かなあかんから、働くところを探してたら、前に働いていた工場が新しくミシンの工場を作るっていうから、同じような年の女の子 6 人くらいと一緒にミシンの仕事を教えに行っただの。その子らとは仲良かったよ。会社がおうちを 1 軒借りてくれてそこにみんな住んでた。ちゃんとまかないするおばさんもいてて、お風呂もあるしな。後はシルバー人材センターでも勤めたよ。働くの好き嫌いでないけど、何もせんよりは仕事しよ思ってたよ。あつちやこつちや行ったよ。

Q. 今の楽しみは何ですか？

A. 高野山にこないだ夫婦で行ってきた。1200 年やからね。今までもよう夫婦で行ってきたよ。「今日はあそこ行ってきてよかったなあ」って思う。働いてる時も、子どもの手が離れたら、よう出かけたよ。50 代の時に西国三十三箇所も回ってきた。ツアーで何カ所か回るのに参加して、御朱印帳も書いてもらってきたよ。

Q. 元気の秘訣は？

A. 買物がちよつとした息抜き。友達のとこ行っておしゃべりして帰ってきたり：そんなもんや。友達はようけおるよ。

(夫は) 年いってるけど、今まだ防犯の仕事してる。朝は黄色の服着て、子どもらが学校行くところに立ちに行ってる。

人間だれでもけんかしながら生きてるねん。夫婦げんかするっていうのは、言いたことが言えるってことでけつこうやんか。よう言わんってそんな水くさいことないやんか。ぱっぱって遠慮せんと言ひ合える、それがええことちゃう？

医者には行ってる。(夫は) 血圧測ってもらって薬も飲んでる。きつちり手当をしてることが元気の秘訣。私は 1 つだけ薬もらってるけど、その他は何もないよ。病院行ってもじつとしてないで。行った時は自分で運動してるで。座ってても何事もなかったら腕あげたりまわしたりな。5 月 2 日の看護の日にはアルザに看護師さんが来るねん。そんな日は用事なくても看護の日やなと思っけて行くねん。

買物はダイエーか、バスに乗ってマルナカにも行くよ。金曜日には商店街の八百屋(風街・日高川町の日)に行く。自転車は 90 歳まで乗ったけど、相手にけがさせたらあかんからやめた。それで歩くようになってん。バスある時はバスに乗るねん。バスに乗るくらいなんでもないよ。

朝起きたらなあ、今日もまだ元気で目が開いたなあ、よかったなって思うだけやで。

編集後記：

ご夫婦そろって用事がある、それぞれ役割もある。そして何よりご夫婦で喧嘩できること、言いたいことを言えることが寺岡さんの元気の秘訣でした。友達とのお付き合いがあるのもいいですね。



大盛況でした！

市民が主役の地域づくりフォーラム

7月31日（日）市民会館小ホールで、市民公開講座「市民が主役の地域づくりフォーラム」が開催されました。会場は179名もの市民の方々が参加され、熱気に包まれていました。

年を重ねて、毎日の生活に手助けが必要になっても、いつまでも住み慣れたまちで安心して暮らすためには、近隣として、地域全体としてどんなことができるのか？泉大津市内9地区で実施した市民ワークショップについて大阪市立大学医学部看護学科の河野教授よりご報告いただき、ワークショップを通して考えた、地域の現状と課題、そしてこれからの取り組みを各地区の代表の方々から発表していただきました。

また、この市民ワークショップをきっかけに、地域で高齢者の支援について考えるグループ「シニアサポート部」を結成された旭地区の動きについて、地域を代表して自治会の会長にご登壇いただき、その経緯についてご報告いただきました。



みなさんの地域は、手助けを必要とする人が暮らしやすいでしょうか？

「自分には関係ない」ではなく、

お互いさまの気持ちと、「自分もいつかは…」と考えてみましょう。

隣人として、あなたも何かできることがあるかも？