

誰もが歳を重ね、加齢とともに身体機能が衰え、てきとよく、日常の様々な事柄が処理できなくなることがあります。今回特集する水谷東地区「水谷東地域支援愛隊」では、お互い様という気持ちを持ち、お互いの困りごとをお手伝いをすることで、地域をより多くの方に活用できるようにしたいと考えています。とができればと思います。



No.516

水谷東公民館だより

編集 水谷東公民館だより編集委員会
発行 水谷東公民館
〒354-0013
富士見市水谷東2-12-10
TEL 048-473-8717
FAX 048-471-7555
E-mail: fkm-hi@krc.biglobe.ne.jp

ひがし

水谷東地域支援愛隊



公民館だよりの
カラー版をスマ
ホで検索！

川上 伸夫 隊長のお話

今までできることはすべて自分でやっていましたが、最近足腰の不安や筋力低下、病気がちで日常生活に支障が出てきている。このような困りごとを抱えている方はいませんか？

「他人に迷惑をかけたくない」「自分のことを人に知られたくない」また、近所の方は「人のことは詮索しない」という風潮は、多少の差はありますが人それぞれに持ち合わせているかと思います。

しかし、地域でお互い様という気持ちをもってこの「地域支援愛隊」の活動を維持、定着させるためには、素直な気持ちで「助けて」といえる地域風土づくりが大切と考えます。

幸いに水谷東地域では以前から各種イベントを通じ、お互いに顔の見える関係作りが整いつつありますので、これからも困りごとがある場合は、知り合いを通したり利用した方のお話を聞いたりしてみてください。

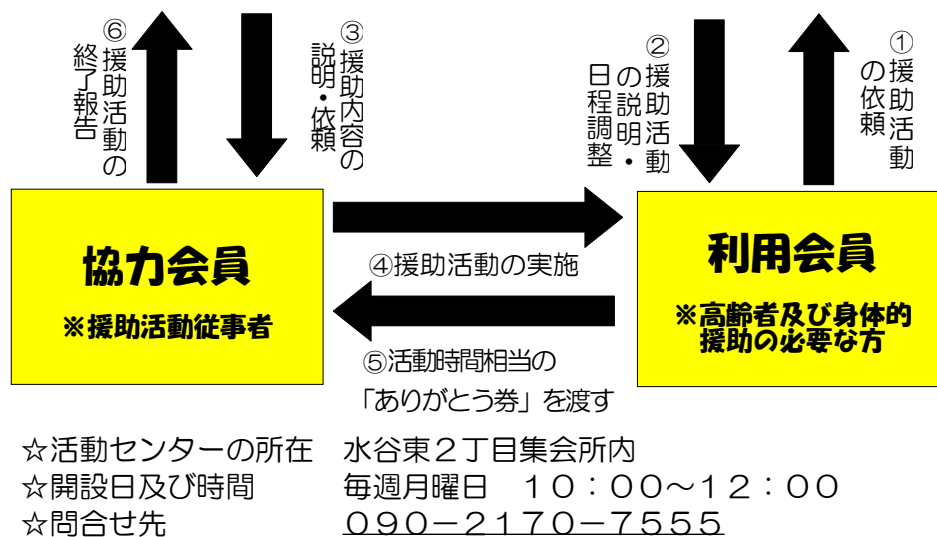
ご連絡お待ちしております。



＜地域支援合い事業の仕組み＞

水谷東地域支援愛隊活動センター

※「ありがとう券」の販売
※コーディネーターが援助活動の内容を調整します。



「支援愛隊の活動を通して」 (2丁目 松島 義昭)

水谷東地域支援愛隊が2017年1月にスタートした当時から協力会員・コーディネーターとしてかわり、はや6年が経ち7年目に入りました。

利用者（地域の高齢者）から、電球交換・ゴミ出し・雑草取り・庭木の枝切りなどを協力者として数人でおこない、ありがとう券を作業時間に合わせていただいています。皆さんから大変感謝していただき、喜んでいる顔を見ると、こちらもすごくやりがいを感じます。

自分の体が動ける間は、地域の人々の喜ぶ顔を見たいので、こちらも楽しみながら続けていきたいです。

まだまだ支援愛隊の活動を知らない方が多くいると思いますので、地域の掲示板に張り出したり広報誌に載せたりと、たくさんの方に知ってもらえるように宣伝活動をしていきたいと思っています。



「利用者インタビュー」 (1丁目 平澤 博子)

水谷東1丁目に99歳の母と2人で暮らしている平澤博子さん。母だけでなく自身も要介護者という状態にあります。

支援愛隊を知ったきっかけは、何かの広報だったそうです。最初は年に2回ほど庭木の手入れをお願いしていたそうですが、現在はそのほかのこともお願いしているみたいです。なかでも、介護をしながら生活がしやすいように、1階2室の不要な家具移動、整理、不要物の処分などの作業を手伝ってもらった時のことは印象深いようで、感謝の気持ちでいっぱいだと話していました。

平澤さんは、支援愛隊の皆さんの人柄の良さを強調しており、一方的に助けてもらう立場になってしまうが、感謝の気持ちだけで快く引き受けてくださることに頭が下がる思いですとおっしゃっていました。また、頼みやすい心遣いの雰囲気であることにも助かっているとのことでした。



☆6年間の実績☆

町会	1丁目	2丁目	3丁目	榎町	合計
利用者	20	45	40	4	109
協力員	16	21	17	6	60
コーディネーター	2	6	3	2	13
支援愛隊 利用回数	58	463	73	2	596
ありがとう券発行数	553	2,919	993	4	4,469
ありがとう券利用数	548	2,790	955	4	4,297

依頼内容 → TOP10 →

ありがとう券は
1枚150円。
1枚につき15分
作業してもらうことが
できます。

順位	作業内容	回数
1位	通院同行支援	109
2位	庭木の伐採・剪定・移動	101
3位	室内清掃	90
4位	買物代行・同行	61
5位	ゴミ出し・当番等	60
6位	庭の草刈・草取	41
7位	電池や電球の交換	21
7位	家具類の移動整理・修繕組立	21
9位	その他の同行・代行支援	20
10位	庭木の水やり	12

ひがしの窓 4月

1	月	第2保育所	入所式
3	水	地区社協	臨時常任委員会
6	土	3丁目町会	定時総会
		榎町町会	資源回収・常任委員会・定例会
7	日	3丁目町会	自主防災隊・女性消防隊
8	月	小中学校	入学式・始業式
11	木	3丁目町会	「にこにこ」サロン
		みずほ幼稚園	入園式
12	金	みずほ幼稚園	始業式
14	日	1丁目町会	定期総会
17	水	公民館	スマホ教室
19	金	1丁目町会	サロン『青空』
		2丁目町会	サロン『縁側』
20	土	1丁目町会	防災総会
21	日	2丁目町会	防災会総会・定時総会・理事会
23	火	公民館	スマホ教室（榎町）
28	日	榎町町会	定時総会

※この予定表は3月10日現在の
予定です。詳細は各団体・機関
に問合せください。

公民館の利用について

- 【6月分の利用受付】
- ◎予約システム抽選申込期間
3月15日（金）～3月31日（日）
 - ◎抽選日（自動抽選）
4月1日（月）
 - ◎抽選結果の確認期間
4月1日（月）～4日（木）
 - ◎窓口受付開始日
4月5日（金）午前9時～
 - ◎システム仮予約受付開始日
4月6日（土）
 - ※仮予約の有効期限（15日間）
にご注意ください。
- 【4月の休館日】4月15日（月）

水谷東ふれあいサロン情報

- ホッと安心健康相談
日時：4月4日（木）午後1時30分～3時30分
- 水谷東子育てサロン
日時：4月17日（水）午前10時～11時30分
☆内容は未定です☆
- ふれあいサロン開放日
日時：4月3・4・10・11・17・18・24
・25（水・木）午後1時30分～4時

第37回水谷東ふるさとまつり

模擬店・フリーマーケット出店大募集

今年は5月26日（日）に前沼公園と水谷東公民館で開催を予定しています。
このイベントを盛り上げるために、水谷東地区在住の個人・団体を対象に、模擬店とフリーマーケットの出店を募集します。
★申込み受付期間：4月16日（火）～26日（金）
★出店説明会：5月3日（金・祝）午前10時～
水谷東公民館 講座室
★申込み・問い合わせ：水谷東公民館
★出店料：1000円～2000円



思い出の場所 気になる所

No.106

上越国際スキー場

ちょうど10年前、父母と私たち家族でスキー旅行に行きました。父は宮城県の鳴子町の出身で、スキー部に所属していました。
子どもと一緒にリフトに乗り、みんなで楽しく滑るはずが、初めてスキーをする子どもたちにとっては「怖い」「痛い」「冷たい」「できない」と思うようにいかず、これは嫌になってやめてしまうだろうと、思っていました。しかし、父が根気よく教えてくれたお陰で、次の日にはなんとかヨロヨロと滑れるようになりました。
子どもの吸収力はすごいなあ～と、そして強い言葉で教える私とじっとできるまで待つ父の教えと、どちらが良いのかも勉強になりました。
父はもう他界して一緒に行くことはできませんが、雪を見るとあのときの旅を思い出します。

1丁目 平山 淑子

第33回 ふじみヘルシーウォーク大会

と き／令和6年5月12日(日)
受 付／午前7時30分(文化の杜公園)
申 込／4月9日(火)～5月6日(月・祝)まで
参加費／大人500円 子ども100円



↑↑↑
詳細はこちら

統計ひがし

(R6.1.31現在)

町会	世帯	人口	男	女	増減
1丁目	428	863	425	438	-4
2丁目	1,023	2,130	1,005	1,125	-5
3丁目	1,003	2,043	1,043	1,000	-1
榎町	277	523	243	280	-4
合 計	2,731	5,559	2,716	2,843	-14

※増減は前月(R5.12.31)人口比です。

4月の展示

絵画サークル画楽多
「水彩画展」
2階展示ギャラリー

coffee time



ある日、新聞の投稿欄を読んでいると、新潟県に住まわれている84歳になる男性の投稿がありました。
80代で始める手習いは残りの人生を楽しめる趣味にしたいということで、地域のコミュニティーセンターでピアノ体験レッスンに参加してきたとのこと。80歳を過ぎてから新しいことに挑戦するという素晴らしさに感動！とともに、私はいま家庭菜園を日々の楽しみとしていますが、80歳を迎えられたとき自分はそれだけのバイタリティのある生活ができているのだろうか…と思いました。
まずは生活を楽しむための体力が重要。頑張ろう！

木下編集委員

水谷東公民館利用者懇談会を開催します。

日時：令和6年4月20日（土）
午前10：00～
場所：水谷東公民館 多目的ホール
対象：各サークル代表者の方

先日テレビで、昭和と令和のコンプライアンス（以下コンプラ）の相違をテーマにしたドラマを見ました。
調べると、日本では二〇〇〇年頃からコンプラへの関心が高くなったようです。
昭和中期の私は、コンプラ意識が高いとは言えず、時々部下から苦言を受けます。時代に追いついていけないことを痛感します。
すべて昔がよかったとは言いません。今も昔もつらいことはありました。
人の意識は時代とともに変わります。

「昭和と令和」
榎町 T・K

令和

平成

昭和

これから先、生きやすくなるも生きづらくするも自分次第です。
いつまでも昔に固執せず、物事を柔軟に受け入れられるようにしていきたいと思います。