平成11年9月 広報 Vol. 548

さめうら

9

1999 September



変わる在宅医療

◉特集

～地域に密着した診療所をめざして～



村国保診療所では、水・木曜日の週２回、患者送迎を行い、交通手段のない在宅患者の利便を図っている。現在、約60人が利用している。

鮫川村民の４人に１人が65歳以上という高齢時代を迎えた。老後を心身ともに健康に過ごすために、疾病予防などの保健事業は重要なものになっているが、その一方で、医療や福祉の充実も避けては通れない課題となっている。今月は、２人の在宅高齢者の協力を得て、村国民健康保険診療所の取り組みを紹介するとともに、これからの在宅医療について考えてみた。

十四年ぶりのおてんとう様は想像以上にまぶしくて風はやさしく吹いていた

■大字渡瀬字青生野在住　堀川廣二さん（74歳）



鹿角平での散歩が楽しみという廣二さん。太陽の下で看護婦と語り合う。

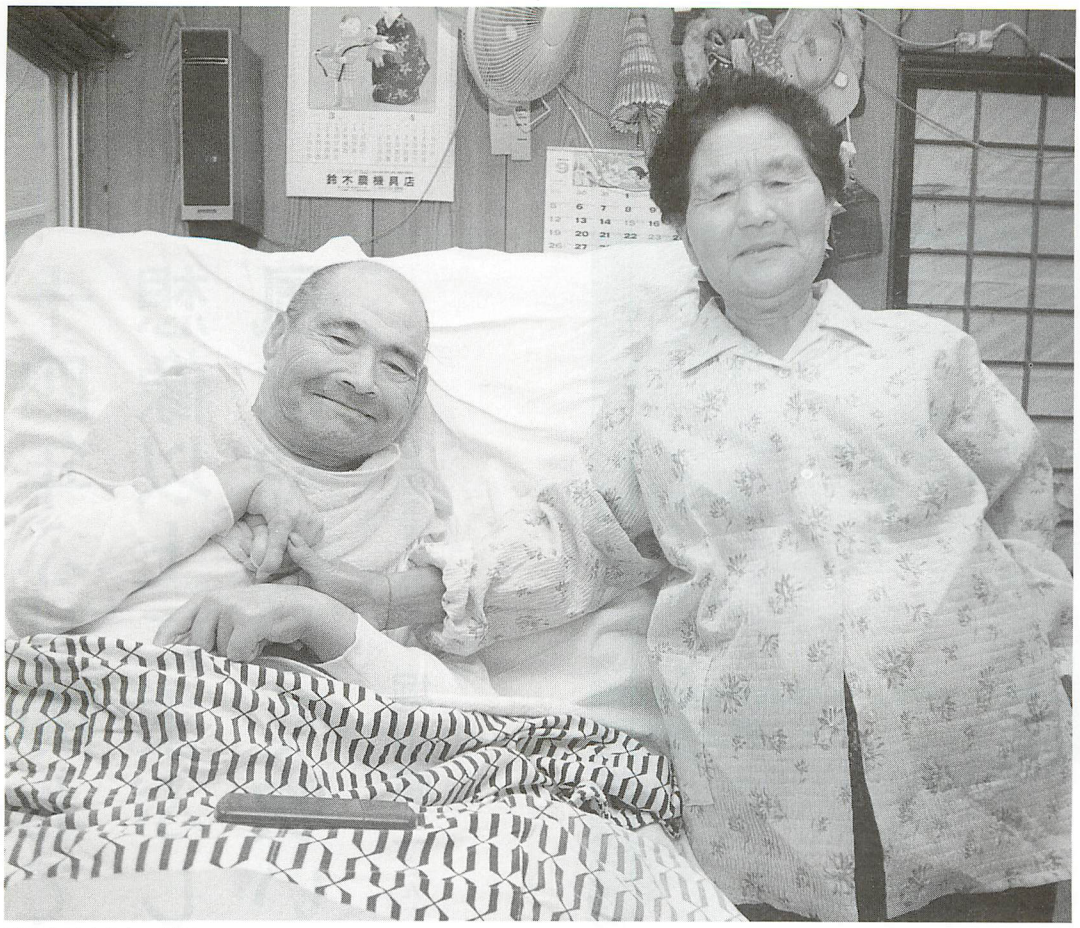
暦の上では秋とはいえ、真夏のような太陽が容赦なく照りつけている。そんな日にあっても、鹿角平観光牧場には高原の心地よい風が吹いていた。そこに、村国民健康保険診療所（以下、診療所）の石津泰彦医師と大森明美看護婦に伴われ、電動車イスで散歩する堀川廣二さんの姿があった。

十四年ぶりの外出に感激のあまり涙

堀川廣二さんは、十四年前の昭和六十年に自宅で倒れた。右手と両足が麻痺し、そのまま寝たきりの生活を余儀なくされた。この十四年間、妻の冬子さんをはじめ、家族みんなが協力し合って、廣二さんの介護と畜産主体の農業を両立させて

きた。

今年、廣二さんは診療所の石津医師の指導で十四年ぶりに外に出た。太陽の光を浴び、風を感じた。太陽は想像以上にまぶしく、風はやさしく吹いていた。



妻の冬子さんと一緒に。

十四年という歳月は、廣二さんの記憶の中にあるさまざまな風景を想像以上に変えていた。道路は舗装・改良され、鹿角平も観光施設として整備された。廣二さんは、少し戸惑いを感じながらも、感激のあまり涙を流して喜んだ。

一方の家族は、外に出すことに初めは不安があったという。「急に外に出して逆に具合が悪くなってしまうのではと思いました」と冬子さん。しかし、廣二さんのいきいきとした姿にそんな不安は消え去った。「本人が喜んでいるのなら…」と。外出するようになってから、廣二さんはもちろん、家族みんなの心に余裕ができたという。

廣二さんは元来、頑固者だったというが、その反面、人との会話を好んでする。現在は、散歩の楽しさや日々の感動を、息子夫婦や孫たちにもうれしそうに話す。直接言葉には出さないが、家族に対する感謝の気持ちが、その会話の中に垣間見ることができた。

在宅医療のポイントは生活の質を高めること

一昔前、「往診」のイメージは、医師が患者の家庭に出向き、診察や処置をするというのが一般的だった。石津医師は、「薬や注射だけが医療ではない。在宅医療は、患者さんの生活の質を高めることが最大のポイントであり目標なんです。ですから、患者さんを寝かせきりにするのではなく、できるだけ起こすように努めることが大切」と力強く話す。

廣二さんは、現在も月に数回、石津医師らと共に自宅から鹿角平まで、車イス同乗自動車でのドライブと電動車イスでの散歩を楽しんでいる。

「やっぱり外は気持ちがいいなあ」。笑顔で話す廣二さんのその一言がとても印象的だった。


家族に見守られながら車イス同乗自動車に乗り込む。

◉特集
変わる在宅医療

医療と福祉を組み合わせ より快適に、より前向きに 暮らしています

■大字渡瀬字田苗下在住　蛭田シゲさん（90歳）

たとえ身体が不自由でも、家族と一緒に自宅で楽しく暮らしたい。介護する人される人、どちらも快適に。そう思うのは当然のこと。大字渡瀬字田苗下在住の蛭田シゲさんは、医療と福祉制度を上手に組み合わせ、より快適に、しかも前向きに日々の生活を送っている。

確実に減った介護の時間と労力

「写真を撮るんだったら髪の毛ぐらいとかすよ（笑い）」と、とびっきりの笑顔で快く取材に応じてくれた蛭田シゲさん。以前から膝の状態が思わしくなかったが、一年ほど前から歩けなくなってしまった。日中は車イスで生活し、寝たきりの状態ではなかったが、今年の正月ご



訪問診療を受けるシゲさん。いつも笑顔を絶やさない。

◉特集

変わる在宅医療

ろから急に褥瘡（床ずれ）ができ始め、たちまち症状が悪化してしまった。

現在は、診療所の訪問診療を受けながら、週に二回、高齢者総合福祉センター「ひだまり荘」のデイサービス（日帰り介護）を利用している。入浴サービスを受けたあと、診療所から石津医師が出向き、褥瘡の治療を施す。入浴が楽しみで、デイサービスが待ち遠しいというシゲさん。ホームヘルパーの訪問介護も受け、ショートステイ（短期入所生活介護）もときどき利用する。

石津医師は、医療部門と福祉部門の連携を図りながら、より快適な在宅医療を進めようと、福祉制度の積極的な利用を呼びかけている。しかし現状は、福祉制度を利用することに抵抗を感じているという人も少なくないという。

「ひだまり荘と診療所が連携することはとてもよいことだと思います」と話すのは、シゲさんの長男で酪農を営んでいる晃さん（六十四歳）。早朝の搾乳から始まる蛭田家の一日。日中は農作業に従事する。訪問診療のほかに福祉制度を有効に利用することで、介護に要する時間と労力が確実に減った。

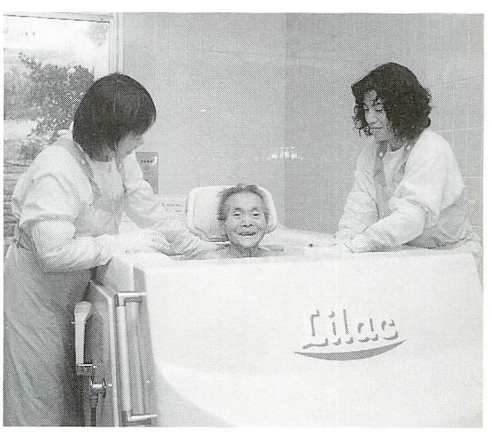


かわいいひ孫たちに囲まれ、一段と顔がほころぶ。

家族の笑顔につつまれて食欲もますます旺盛

家族と一緒に自宅で生活できることに喜びを感じているというシゲさん。「寝ているよりも、起きていた方がいいね」と、ベッドの上での食事は嫌がり、家族と一緒に食卓を囲む。家族というのは、食事を一層おいしくさせる隠し味のような存在なのかもしれない。

家族の笑顔につつまれて楽しく暮らしているシゲさん。褥瘡の状態も日々良くなり、食欲もますます旺盛だ。そんなシゲさんにこれからの目標を聞いてみた。「一人で散歩できるように頑張りたい」。力強い言葉が返ってきた。

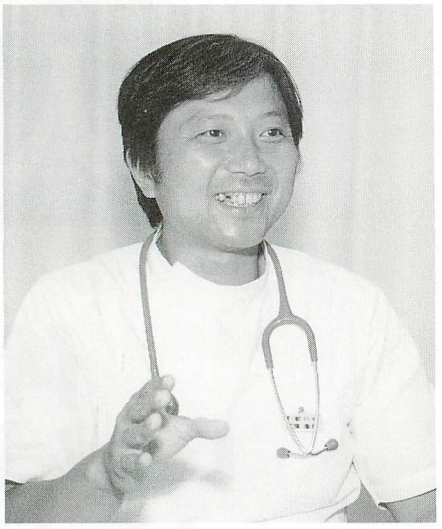


週に２回の入浴が楽しみ。

より質の高い在宅医療を実現するために

Interview
インタビュー

村国民健康保険診療所長・医師
石津泰彦氏に聞く



在宅医療はチーム医療

病気の初期には治療効率を重視した病院で過ごさなければなりません。ある程度病状が回復してくれば、治療に必要な時間は減少し、病気の回復とともに、毎日の生活をどれだけ快適に過ごすかが重要になってきます。患者さんにとって最も快適に過ごせる場所は自宅です。そこで病院から退院して在宅医療を受けることになります。

在宅医療をうまく円滑に進めるため、さまざまな人々の協力体制があります。家族と医療機関だけの問題ではありません。患者さん自身とその家族を中心に、医師、看護婦、在宅介護支援センター・ホームヘルパー・デイサービス・入浴サービスなどの福祉関係者。在宅酸素療法や人工呼吸器を装着している患者さんのためには、機械のメンテナンスなど。また、家事支援やお話ボランティアなどの各種のボランティア活動による精神的なサポートなどを含め、幅広くいろいろな分野のスタッフの連携がなされています。

周囲からの刺激が必要

日本の在宅医療の特性として、寝たきり老人が欧米の十倍近い比率で存在することが指摘されています。自宅で寝たきりのお年寄りを介護することは、精神的にも肉体的にも大変なストレスがかかります。家族の方々のご苦労には本当に頭が下がります。しかし、なぜお年寄りが「寝かせきり」になってしまうのでしょう。

介護される立場からみると、リハビリテーションは、毎日退屈な練習を繰り返すことです。場合によっては多少の痛みを伴います。そんな面倒なことをするよりも、寝ていたほうが楽だと思ってしまうと、もう何もしなくなってしまいます。

一方、介護者の立場からみると、寝かせておいたほうが介護が簡単です。「ベッドから起こして、車イスに座らせて食事をさせる。散歩に連れ出す。ポータブルトイレに座らせる」などの世話をとても一人ではできません。おしめを当てておけば、一日に一回か二回交換するだけの手間で済ます。つきっきりで何か世話をする必要はないのです。

しかし、周囲からの刺激がなくなり、家の中だけで生活するようになったお年寄りに、いわゆる「ボケ」が始まるのは時間の問題です。昼夜逆転してしまい、夜になると訳の分からないことをわめきはじめたり、排せつ物を部屋中にぶちまけたりする。こういった症状が始まると、とても家族では介護不可能になり、病院もしくは特別養護老人ホームなどの施設入所が必要になってしまいます。

最終目標は社会復帰

こうした「寝かせきり」の歴史的な背景は、「介護が家族に任せっきり」であったことに問題があります。来年四月に「介護保険制度」も始まります。介護が家族に任せっきりだった時代は過去のものとなりました。家族による精神的なサポートは、誰にも交代することはできません。しかし、鮫川村ではデイサービス、ショートステイ、ホームヘルパーなど、在宅介護の支援が受けられます。一昔前とは比較にならないほど、質の高い在宅医療を実現することができます。在宅医療とは、単に医療や介護を提供するだけではありません。患者さん自身の社会生活をサポートし、社会復帰を最終目標に行いたいと考えています。ぜひ、気軽に診療所まで相談に来てください。

大正、明治の気骨ある人たちの「ひとさまの厄介になるのは恥だ」という文化は、大変素晴らしいことだと思います。でも、「ひとさまの善意につつまれて」と、考え方を変えてみてはいかがでしょうか。

話題の人

体はどこも悪くないが口が少々悪くてね（笑い）。

満100歳を迎えた 山形チヨ さん



やまがた・ちよ　明治32年９月２日生まれ。大字渡瀬字木之根在住。子11人、孫20人、ひ孫30人、玄孫（やしゃご）２人に恵まれる。現在は三男の美保（よしやす）さん夫妻と３人暮らし。

大字渡瀬字木之根在住の山形チヨさんは、九月二日で満百歳の誕生日を迎え、同日午前九時三十分から自宅で、知事賀寿などの贈呈式が行われました。

式には親族のほか、県、村関係者ら約二十人が出席。大内忠夫県南地方振興局長から知事賀寿のほか、記念品の銀杯、佐藤知事が揮ごうした色紙が山形さんに手渡されました。また、村と県老人クラブ連合会からも記念品などが贈られたほか、ひ孫の藤田彩花さんから花束が手渡されました。

それに対し、山形さん自らが「こんなに生きるとは思わなかった。長生きして申しわけありません」と得意の毒舌で謝辞を述べ、出席者の笑いを誘っていました。

山形さんは、やや難聴ぎみではあるものの、これといった病気もせず、毎日元気に生活しています。

そんな山形さんにインタビュー。

●

――満百歳おめでとうございます。百年間を振り返って、楽しかったこと、苦しかったことなど、心に残っていることをお聞かせください。

戦争時代はつらかったが、それ以外はつらいと思ったことはないね。楽しかったことといっ



知事賀寿を受ける山形さん（中央）

ても特にないけど、今が一番楽しいよ。

――長生き、健康の秘けつを教えてください。

やっぱり好き嫌いなく何でも食べること。梅干と納豆は毎日欠かさず食べるよ。それから、歩いたりしてよく運動することじゃないかね。そして、くよくよしないで自由気ままに生きること。体はどこも悪くないが口が少々悪くてね（笑い）…。八十歳ぐらいで死ぬかと思ったが、こんなに長生きして申しわけない（笑い）。

――チヨさんの普段の楽しみは何ですか。

昔から歩くのが好きで、隣近所に遊びに行って、お茶飲みしながら昔話や世間話をすることが日課になってるんだよ。それが楽しみでね。いろんな話をしたり、聞いたりするのが楽しくてね。それから、時代劇が好きで、欠かさずテレビで見るよ。

――ありがとうございました。これからも、ますますお元気で長生きしてください。



カメラリポート
Camera Report



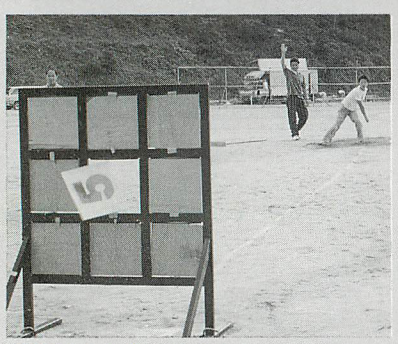
夏の夜空を彩った花火

■夏まつり・第21回鮫川花火大会

夜空を彩った光の競演

～設立記念し多彩なイベントも～

村商工会青年部主催の「第二十一回鮫川花火大会」は八月十五日、青少年広場で開かれ、浴衣姿の家族連れやお盆の帰省客らでにぎわいました。



子どもたちに人気を集めたゲーム

例年は花火大会だけですが、今年は、同青年部設立三十周年を記念して日中から夏まつりも行われました。まつりでは、ターゲットバードゴルフの一発勝負やストラックアウトなどのゲームが行われたほか、青年部や各種団体による模擬店も並び、人気を集めていました。



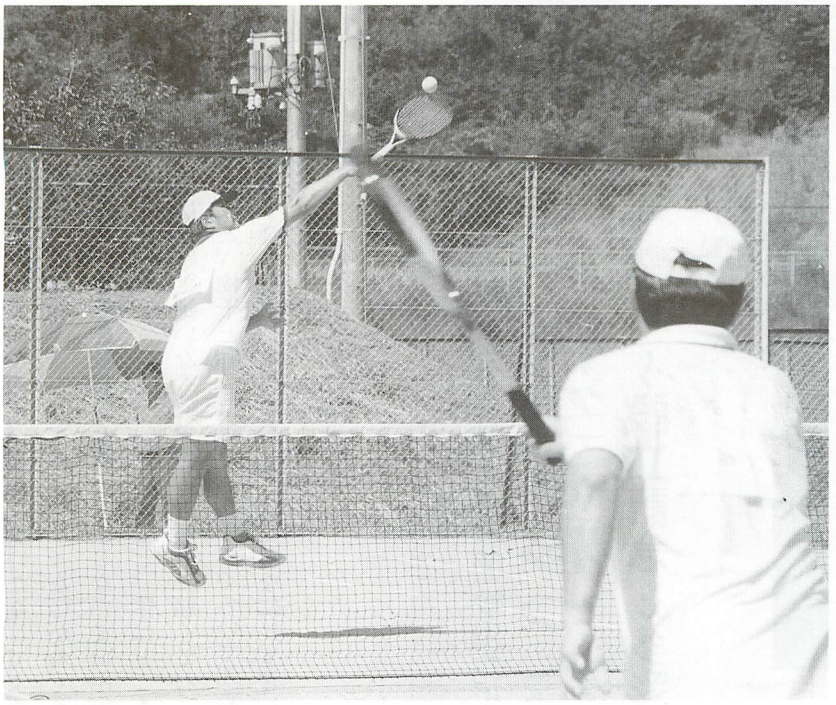
熱気球の体験試乗

花火大会は午後七時すぎスタート。五号玉やジャンボスターマインなど、約千五百発の花火が次々と打ち上げられると、観衆らは夏の夜空を彩る光の競演に歓声を上げていました。

また、熱気球の体験試乗コーナーも設けられ、夜は、空中から花火を楽しむ観客もいて、大会は大いに盛り上がりました。

むらのできごと

広報にあなたの写真が載りましたら、さしあげますのでご連絡ください。
（☎49－3111　内線214）



各種目とも熱戦が展開されました



選手宣誓は、壮年ソフトボールの石井良夫さん（赤坂西野字酒垂）

ソフトテニスが初出場で準優勝

県民スポーツ大会が鮫川会場で開催

第52回福島県総合体育大会の県民スポーツ大会県南地域大会は８月22日、本村を会場に開催されました。

県南地域12市町村の代表選手が一堂に会し、壮年ソフトボール、家庭バレーボール、卓球、バドミントン、ソフトテニスの５種目で熱戦を展開。本村からもすべての種目に出場しました。このうちソフトテニスは、決勝戦で強豪西郷村に２対１で惜しくも敗れたものの、初出場ながら見事準優勝に輝きました。

一流のクラシックを堪能

ほっとはうすで夏の夜のコンサート

ＮＨＫ交響楽団の第一コンサートマスター山口裕之氏と主席奏者の川崎和憲氏らによる「夏の夜のコンサート」は八月五日、「ほっとはうす・さめがわ」で開かれました。

昨年、山口さんとその門下生らが同施設で合宿を行い、多くの人に室内楽に親しんでもらおうと無料コンサートを開催。今年はさらに、川崎さんとその門下生も合宿に加わり、総勢二十二人の豪華な顔ぶれとなりました。

コンサートは、ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、コントラバスの弦楽四重奏編成で、モーツァルトやベートーヴェンなどの名曲をアンコールを含め十三曲を披露。

会場には、村内外から約百人が詰めかけ、一流の生演奏に酔いしれていました。



名曲に酔いしれたコンサート


ニジマスを追いかける参加者ら

ふるさとの夏を満喫

戸倉の里魚つかみ大会

戸倉の里づくり寄り合い主催の「戸倉の里魚つかみ大会」は８月15日、戸倉川で開かれ、家族連れや帰省客など約500人が来場し、ふるさとの夏を満喫しました。

幼児、子供、大人の３部に分けてニジマス合わせて約200㌔を放流。参加者らは、歓声を上げながら懸命にニジマスを追っていました。

会場ではニジマスの塩焼きが販売されたほか、水車小屋が休憩所として開放されました。

同大会は、地元出身の帰省客が実行委員として参加するのが特徴。ふるさとのイベントを一層盛り上げました。

痴呆（ちほう）は防げる。治せる

ぼけない地域づくりサマースクール

八月二十九日、痴呆予防事業の一環として「ぼけない地域づくりサマースクール」を山村開発センターで開催しました。村内はもとより、県内各地から約二百五十人が受講。

講座に先立ち、村住民課職員などで構成する「劇団やまぶき」が寸劇「介護保険物語」を被露。介護保険の対象となる障害の程度などについてユーモアを交えて演じました。

講座では、「ぼけてたまるか講演会」と題し静岡県浜松医療センターの金子満雄医師が講演しました。スライドを使って痴呆の進み具合などを解説。参加者らは「痴呆は防げる。初期なら治せる」などの話に熱心に耳を傾けていました。また、「脳リハビリの方法論と実技」と題し、浜松市入野ケアセンターの杉田フミエ総婦長が脳リハビリの方法を説明、鈴木敏子指導員が実技指導を行いました。


脳リハビリの実技指導を受ける参加者ら

村政とぴっくす～村政とぴっくす・村政とぴっくす・村政とぴっくす・村政とぴっくす・村政とぴっくす・村政とぴっくす・村政とぴっくす


鮫中のコンピューター室を視察する議員団

村議員団 10年度事業を視察

村政の諸施策の成果確認のため毎年行っている、村議員団の事業視察を８月18日に実施。昨年度実施した道路改良や集落排水処理施設整備、鮫川中学校のパソコン整備状況などを視察し、今後の課題について検討しました。


芳賀村長から委嘱状を受ける隊員ら

高齢者交通安全指導隊 隊員７人を委嘱

村では、高齢者交通安全指導隊を結成し、８月25日、隊員７人を委嘱。同指導隊は、高齢者の個別指導など、交通事故防止のため活動します。〔隊長に関根啓太郎さん（余所内）、副隊長に生田目丈夫さん（鍬木田）を指名〕

みんなのページ

PAGES FOR EVERYBODY

村民の皆さんが作るページです。
村づくりに関する意見、質問、提案(アイディア)
感激した話、ほほえましい話など……
ハガキや封書、ファックスでお寄せください。
ただし、中傷や営利を目的としたものは
ご遠慮ください。
「テーマにひとこと」も下記のあて先へ。

●

〒963-8401　大字赤坂中野字新宿39-5
鮫川村役場「広報さめがわ」みんなのページ行
☎49-3111（内線214）　FAX 49-2651

質問　村のホームページは開設しないの

（30歳・男性）

現在、全国の自治体でインターネットのホームページを開設して市町村紹介や観光PRを行っていますが、鮫川村では開設の予定はあるのですか。開設するのであれば、いつごろでどのような内容になるのでしょうか。

■

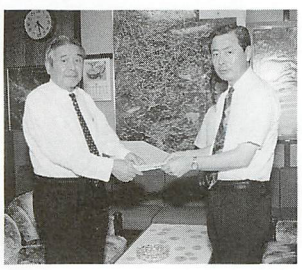
▼情報化社会の現代、政治、経済に関するニュースから、趣味、娯楽にいたるまで、インターネットを使えばさまざまな情報が入手でき、今や巨大なデータベースと化しています。

地方自治体においても有効な情報発信手段となっており、平成十年十二月一日現在で、県内九十市町村中四十四市町村がホームページを開設しています。

本村でも、これらの重要性を踏まえ、今年度からホームページを開設することにしています。ここで注意しなければならないことは、一度訪れた人が再び来るように情報を最新のものに更新しておくことです。多くの市町村では、開設した当時のままで、情報が更新されていないのが現状で、それでは情報としての価値が薄れてしまいます。

本村では、この点を重要視し、ホームページの作成や更新を、村内のパソコン愛好者で組織する「デジタルフォース鮫川」に委託し、最新の情報を発信していきたいと考えています。現在、十二月開設を目標にその作業を進めており、国蝶オオムラサキをはじめとする村内の貴重な情報を、世界に向けて発信していきますのでご期待ください。

（企画調整課企画振興係）



チャリティー映画会開催　保育所教材費に寄付

鮫川地球倶楽部

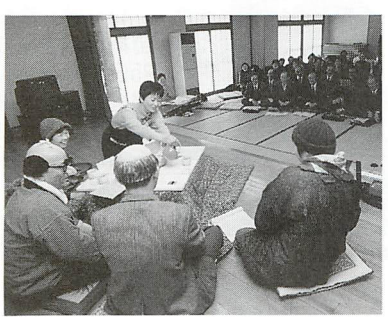
村の海外研修事業参加者で組織する「鮫川地球倶楽部」（森元良会長）では8月21日、チャリティー映画会を山村開発センターで開催しました。映画は、ドラマ「ぼくの熊おじさん」とアニメ「金色のクジラ」の2本上映。会場では保育所の教材購入のための募金も行われ、30,000円を村に寄付されました。

クイズ　ふるさと再発見

問題　村では、痴呆予防のための教室を昨年から開催していますが、その中で、村住民課職員を中心に劇団を編成し、「ボケ物語」や「介護保険物語」などの寸劇を上演しています。その劇団の名称は？

ヒント　今月号の十一ページをご覧ください。

※正解は、来月号でお知らせします。



▼先月号の正解…オオムラサキ

み・ん・な・の

伝言板

■骨髄バンクキャンペーン 佐藤宗幸コンサート
主催…福島県骨髄バンク推進連絡協議会／**日時**…10月２日(土) 18:30開演／**場所**…棚倉町文化センター「倉美館」／**入場料**…2,000円(全席指定)
詳細 福島県骨髄バンク推進連絡協議会県南支部(☎36－4646)

■会津大学公開講座ＴＲＹシリーズ英語の発音チェック
日時…10月12日(火)～14日(木)の３回講座で各日とも午後６時～８時／**場所**…会津大学ＬＭＬ２教室／**講師**…語学研究センター講師・ジョナサン・バーマン／**定員**…30人（希望者多数の場合は抽選）／**申し込み方法**…氏名・住所・電話番号・参加希望の講座名を記入し、ハガキ、ＦＡＸ、Ｅ－ＭＡＩＬで申し込んでください（送付先＝〒965－8580、会津大学広報連携係（所在地表示不要）、ＦＡＸ:0242－37－2546、Ｅ－ＭＡＩＬ:cl-likage@u-aizu.ac.jp）／**申し込み締め切り**…９月28日(火)当日消印有効
詳細 会津大学企画課広報連携係(☎0242－37－2510)

プレイガイド／県内の催し

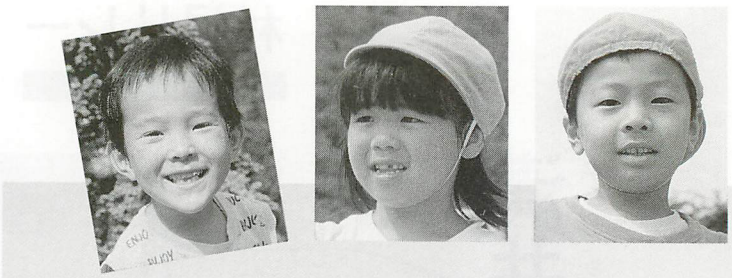
■鼓童
日時…11月９日(火) 18:30～／**場所**…郡山市民文化センター／**入場料**…全席＝4,300円、車イス席＝2,150円
詳細 郡山市民文化センター（☎024－934－2288)

■ネオクラシック スーパーガラコンサート
日時…11月７日(日) 14:00～／**場所**…郡山市民文化センター／**入場料**…全席＝4,300円、車イス席＝2,150円
詳細 郡山市民文化センター（☎024－934－2288)

■劇団飛行船マスクプレーミュージカル ポケット劇場「忍たま乱太郎」
日時…11月13日(土) 10:00、14:00の２回上演／**場所**…棚倉町文化センター「倉美館」／**入場料**…大人(高校生以上)＝2,500円、小人＝1,000円
詳細 倉美館(☎33－9610)

■由起さおり・安田祥子 童謡コンサート
日時…10月24日(日) 18:00／**場所**…棚倉町文化センター「倉美館」／**入場料**…4,000円（全席指定）、９月24日(日)午前９時からチケット電話予約開始
詳細 倉美館（☎33－9610)

地域の催しの案内、仲間づくりの呼びかけなど、掲載希望記事を募集します。総務課総務係(広報担当)までご連絡ください。



今月のスマイル

テーマにひとこと

今月のテーマ／これからの高齢者福祉への提案

▼嫁が姑を介護するものと思っていた時代とは、最近の家族構成は異なり、家族だけで介護を行うのは困難になってきました。来年四月から介護保険制度がスタートするわけですが、保険料の問題や本当に介護を必要としている人が間違いなくサービスを受けることができるのかなど、不安な点もあります。介護される人がよりよいサービスが受けられ、家族の負担を少しでも軽くすることができるよう、介護保険制度に期待します。
（彦次郎在住・青戸ケイ子さん）

▼保育所や幼稚園、小学校の子どもたちとお年寄りがふれあう機会を多くつくれば、お年寄りのためにもなるし、子どもたちの心も豊かになると思う。
（匿名希望）

▼若い人たちの多くは勤めに出ていて、高齢者は日中家で一人になりがちである。行政として、高齢者が定期的に集まれる機会や場所を提供することが必要ではないか。そこで同じ目標に向かって活動したり、創作活動を行ったりして、それが高齢者の生きがいにつながればと思う。また、遊休農地を生かして野菜を作ったり、味噌や漬物などの加工品を製造、販売するのもよいかと思う。そこから経済効果も生まれたり、農村の景観が保たれたり、高齢者の「元気」や村の「活気」にもつながるのでは。
（匿名希望・男性）

▼二十一世紀には、国民の四人に一人は六十五歳以上という超高齢化社会を迎えるといわれているが、福祉に頼ることなく、生活の支援や介護を受けずに元気に老後を送られるよう努力したい。そのためには、趣味を持ち、語らう友を作り、心と身体の健康に注意すること。高齢者だからというあまえはよくない。
（赤坂東野在住・56歳）

▼10月号のテーマ…スポーツと私
締め切り 9月30日(木)
◎ご意見お待ちしています。

「ホットな話題をお届けします。」

鮫高生が環境美化に一役

東白川農商高校鮫川分校（全校生94人）では８月24日、クリーン運動として道路のゴミ拾いを実施。道端に捨てられた空き缶などのゴミは、生徒らの手によってきれいに集められ、美しい環境が取り戻されました。



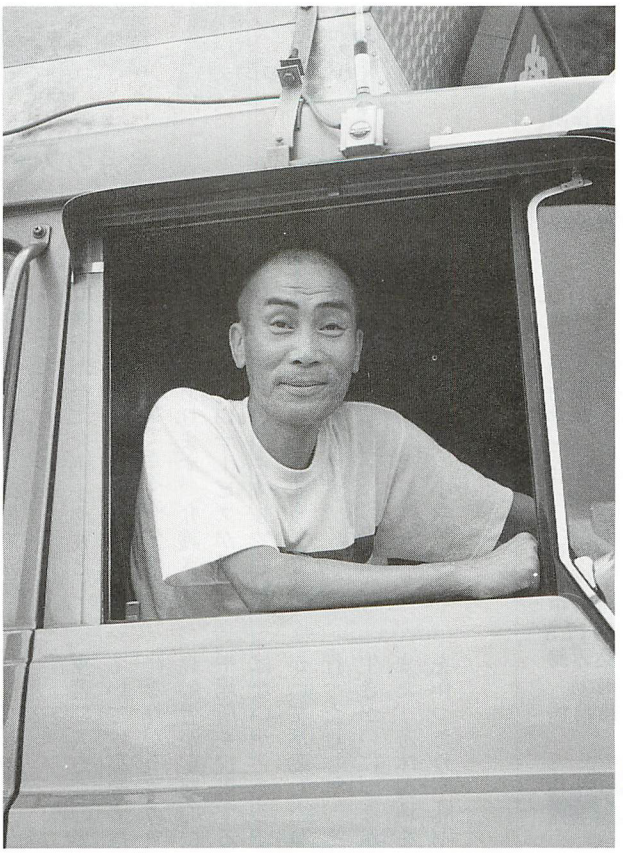
村民リレー

Vol. 17

溝井昭次さん

Shoji Mizoi

大字赤坂中野字新宿在住



PROFILE プロフィール

みぞい・しょうじ　昭和31年生まれ、42歳。建材業。趣味は晩酌。

四十に思う―。

早いもので、鮫川に生を受けて四十年が過ぎてしまいました。過去を振り返ってみると、学校の役員、消防団員、そして分団長としての活動など、思い出は尽きないものがあります。

その中でも、特に印象として残っているのは、鮫川村民駅伝の監督としての三年間、選手一同一丸となり、一つの目標に向かって、子どもたちがついて来てくれたことです。二年前の優勝という感動は、いまだに忘れられません。何事もやればできるんだということを、子どもたちに教えてもらったような気がします。

私も去年、大型の免許を取得して、毎日道路作りに励んでいます。健康第一に、早寝早起きを念頭に置き、毎日充実した生活を送っています。また、妻もスナック営業と保育所バスの添乗員として、村民の皆様にお世話になっております。

これからも、私たち家族四人、皆様にはご指導をいただくことと思いますが、どうかよろしくお願いいたします。 ■

次回は、溝井さんの紹介で中島成子さん（青生野）の登場です。

俳句

駅を出て一本道や稲の花　金沢　暁舟
路上での孫や子供の花火かな　中井　恒峯
朝顔の花の紺碧競い澄む　山本　朗史
年号も薄れし梅酒母の文字　矢部　正子
千秋楽恒例序の口細い奴　斉須　信子
ざわざわと風巻き起こし雷光来　北條素人坂
蟬しぐれ下に聞きつつ雲流る　黒田　寿香
梅雨明けの暑さをじかに畑めぐる　前田　信子
一球を追う万の眼や蟬暑し　山本五十鈴
なすきゅうり恵みの雨に踊ってる　小山田清哲

短歌

梅雨明けの今日は豊作夢見つつ
夫は穂肥撒きに出てゆく　水野　フク
養蚕が家計支えた日は杳し荒れたるままの桑園に立つ　鈴木　クニ
大水に押し流されて田も畑も人の力の無力さを知る　北條　平
明け近く一斉に啼く蝉の声に目覚めて今日が始まる　岡部　シゲ
空の旅初めてなのよと言う歌友に僕はまだだと盃上げる　前田　栄美
周辺の有事と言葉の曖昧さ軍国

史・資料を探る

村史編さん室

元禄九年（一六九六）子四月廿日　赤坂博男家文書

旅人（たびと）通青生野馬荷物附送り証文

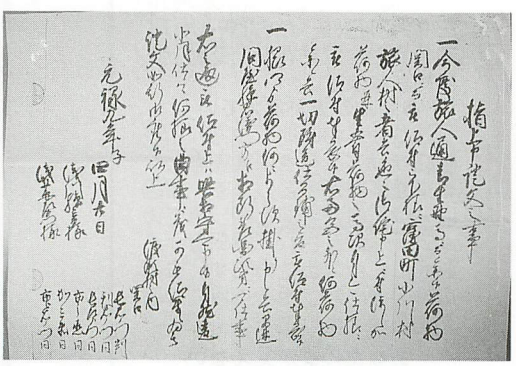
今放映のＮＨＫ大河ドラマ「元禄繚乱」は「百花繚乱」の語があるように、華やかな元禄都市文化興隆、泰平の世の姿を見せてくれているものの、反面、元禄九年は大凶作、渡瀬村救荒修祭記碑文中「元禄中亦曾有此事」（元禄中またかつての此の事あり）と刻まれているように、多数の餓死者が出、加えて「日本全史」は年表中陸奥の項に「六日、磐城平藩領内小名浜地内で地震・津波により二、四五〇人が死亡する」と特筆しています。

また「各藩財政も苦しく新田開発を進め、稲作は勿論、木綿・紅花・菜種・葉煙草等の栽培も行われ、千刃・唐箕・千（万）石通し、鍬の改良、他の農具の発明改良がなされた」とあります。

今から三百余年以前ではありますが、これらのことを思い合わせ「青生野、関口」の文言を見ると身近なものに感じます。

この道は、渡瀬～青生野～根室～黒田～勿来～小名浜へ通じる塩の道でもあり、根室には「わたらせへ」と記す道標も残されています。

この道を運ばれる荷の「ほしか」（油を絞ったいわし・にしんを干した肥料）、生肴（魚）の他は附送り一切しないという誓約書が本文書、当時私たちの村全域は棚倉藩領であったので、これは藩の政策としてなされたものと思われます。



指上申証文之事

一、今度旅人通青生野馬にて参り候荷物、関口にて仰せ付下さる様に窪田町（いわき市勿来）小川村（北茨城市）旅人村（いわき市）の者共色々お詫申上げるに付、ほしか並びに生肴（魚）荷物の馬次ぎ自今仕り候様に仰せ付られ畏れ奉り候、右両品の外何荷物参り候共一切附送り仕りまじくの旨仰せ付られ畏れ奉り候

一、脇郷より荷物何によらず次掛り申候共早速問屋孫右衛門方江相断り差図次第に仕るべく候事

右之通り仰せ付られ上は堅く相守申すべく候（以下略）

元禄九年子四月廿日

渡瀬村の内関口

長右衛門㊞

浅川孫兵衛様　外五名㊞

浅井安左衛門様

健康な生涯の備えに チョキン（貯筋）しよう

■引き締まった体は筋肉が作る

「最近、お腹のたるみが気になる」という人がたくさんいることでしょう。このたるみの原因は脂肪の蓄積だけではなく、筋肉のたるみも影響しているのです。お腹の真ん中に背骨が１本あるだけで、内臓を支えている骨はありません。内臓は、筋肉（腹筋）がコルセットのような役割をして支え、その上に脂肪が乗っています。だから腹筋を鍛えることで、天然のコルセットをより強力にすることができ、引き締まったお腹になるのです。

■「老化は脚から」の原因は脚の筋力の低下が大きいから

高齢者の転倒の原因で最も多いのは「つまずいた」ことだそうです。脚の筋肉が低下し、歩行のときに脚が十分上がらず「すり足歩行」になり、つまずきやすくなると考えられます。高齢になれば誰でも筋力は低下しますが、低下の度合いは脚が一番大きいそうです。

■骨粗鬆症予防、ダイエットのためにも必要な筋肉

筋力の強い人は骨も丈夫であることが知られています。また、筋細胞は絶えずエネルギーを消費しています。身体全体の筋肉量が増えることは、それだけで脂肪を燃やしダイエット効果があるのです。

■楽しく続ける

筋肉を増やすこと、筋力を高めることは「つらい」「きつい」「おもしろくない」と考えてしまいがちですが、どんな運動でもいいですから、楽しく続けることが大事です。「金」は使うとなくなりますが、「筋」は使わないと貯まりません。使わないとどんどんなくなってしまいますよ。健康な生涯に備え「貯筋」をしましょう。

生涯学習課社会体育係
☎49-3295

生涯スポーツ情報　その7

関根　一好
女湯に浸りては出るおくさまら
臆せずに出す三段腹を　増子　紗久
若者の諍い耳にすも関わりのなければケセラセラの夕暮れ　大竹　華子
いずこなる山より出でし花ならむかげに宿らす露玉一つ　森　芳子
一雨が欲しいと空を仰ぎしに三日も続けばもういいと言う　本郷　チヨ
空缶を下げてゆきしが松ぼっくり満たして孫は帰り来にけり　鈴木イミ子
退院も間近くなれば病棟に入り来る風もどこかやさしき　坂本　雪絵
房総は観るもの聞くもののどかにて吹く潮風もほのかに匂う　坂本　伊紀
見舞いたる友は元気で歌のこと話す余裕は恢復なるや　松崎　光
夜遅く帰れる子らを温めんと風呂に浮かばす柚子の一つを　関根　美津
残土運ぶ十トンダンプ粉塵を上げて通るも人ら黙して　水野　国勝
妻の今老いしというも嫁ぎ来しころの面影未だ宿しおり　松本　一郎
テレビドラマ死別に終るを消し止めてわれは黙せる妻も黙せる　大平　太平
老健の名称応募に「久慈の郷」入選したり名付けの親に　松本　由起

いきいき生活、応援します。

く・ら・し・の

情報

Information

電話番号
Telepone

鮫川村役場	☎ 49-3111(代)
	FAX 49-2651
教育委員会	
学校教育課	☎ 49-3151
生涯学習課	☎ 49-2247
歴史民俗資料館	☎ 49-3106
農業者トレーニングセンター	☎ 49-3295
交流施設　ほっとはうす・さめがわ	☎ 48-2555
国保診療所	☎ 49-2028
高齢者総合福祉センター　ひだまり荘	☎ 49-3600
村民保養施設　さぎり荘	☎ 49-2205

募集

青少年主張大会発表者



昨年の大会

村青少年健全育成推進協議会主催の「第4回鮫川村青少年主張大会」発表者を次により募集します。

日時　11月3日（水）文化の日　午前10時

場所　山村開発センター

発表内容　家庭、学校、地域社会の中で考えたり、感じたりしていることを主張するものとし、テーマは特に設定しない。

発表者　青年＝2名、高校生＝3名、中学生＝3名、小学生＝6名（青年は公募とし、小・中学生、高校生は学校長の推せんによる）

発表時間　1人5分以内とする（400字詰め原稿用紙3～4枚程度）

原稿提出期限　発表原稿の写しを10月12日（火）までに村教育委員会生涯学習課内・青少年健全育成推進協議会事務局に提出してください。

詳細　村教育委員会生涯学習課生涯学習係（山村開発センター内、☎49-2247）

秋の全国交通安全運動

9月21日(火)～30日(木)

9月21日(火)から30日(木)まで「秋の全国交通安全運動」が実施されます。

あなたの姿が消えていく

これからの時期、夕方から夜間にかけて歩行者が被害者となる交通事故が多発します。原因は、歩行者が路面と同じ色にカムフラージュされて運転者から見えにくくなるためです。夕方以降の外出は、明るく目立つ服装を心がけましょう。

あなたの姿が見えない

周囲が暗くなるにつれ、人間の視力は低下します。特に黒、赤、青は背景に溶け込んで見えにくくなります。ライトの早目点灯に努めましょう。

あなたの姿を見て育ちます

親子そろって正しいシートベルト・チャイルドシートの着用を習慣づけましょう。

学校開放講座 パソコン教室参加者

開催日　10月6日(水)・12日(火)・14日(木)・18日(月)・22日(月)・26日(火)　各日とも午後6時30分～午後8時

場所　鮫川中学校2階パソコン教室

対象　一般成人30人

講師　鮫川中学校教諭

内容　ワープロ・表計算ソフトの基本的な操作、インターネット体験、ホームページの作成など

参加費用　無料（ただし、フロッピー代などの実費は参加者負担とさせていただきます）

申し込み　各戸に配布の申し込み用紙に必要事項を記入し、10月1日(金)までに村公民館に提出してください（電話、ファックスも可）

詳細　村公民館（山村開発センター内、☎49-2247、FAX49-3152）

第12回 高原の鮫川 うまいもの祭り

入場券は9月16日から発売

と き 10月17日(日)午前10時～午後2時
ところ 鹿角平観光牧場（小雨決行）

■内容 鮫川牛バーベキューパーティー／三浦良太ショー／何でも言ってみよう／ザ・チャレンジ（一般参加、男女各30人、予選＝マウンテンボード、準決勝＝テニス・リフティング、決勝＝うまいものトライアスロン）／ゴルフ一発勝負／フワフワラッコ／鮫川うまいもの試飲・試食／特産品青空市／スピード抽選会／和太鼓演奏（出演＝奥州鮫川太鼓保存会）

■入場料 1人 2,500円（中学生以上）

■入場券発売 9月16日(木)から村商工会で

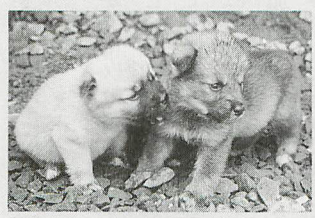
大雨の場合、室内でできるイベントは「農業者トレーニングセンター」で行います。入場券は、バーベキューセットと引き換えになります。

問い合わせ
鮫川村商工会（☎49－2171）

畜犬登録 狂犬病予防接種

10月21日・22日

村内巡回



問い合わせ
住民課保健係（☎内線235）

献血

あなたの愛を分けてください…。

■10月8日㈮・役場前

平成11年度第2回

相談

秋の行政相談週間

総務庁では、行政相談制度のより一層の利用促進を図るため、10月17日(日)から23日(土)までの1週間を「行政相談週間」として、全国一斉に各種の行事を実施します。

行政相談は、役所（国・県・市町村）や公団・公庫、NTT、JRなどの仕事に関して困っていることや要望などについての相談に応じ、その解決のお手伝いをするものです。

鮫川村担当の行政相談委員は、**赤坂基さん（大字渡瀬字中野町、☎48－2333）**です(写真)。



行政相談委員
赤坂 基さん

行政相談委員は、いつも自宅などで相談に応じますが、この期間中は、次により「秋の行政相談会」を開催します。

秋の行政相談会

日時・場所 10月17日(日)①午前10時～正午・青生野集落センター、②午後1時～午後3時・赤坂西野区民センター
※相談無料、秘密厳守
詳細 総務課総務係（☎内線214）

県政巡回相談

日時 10月15日(金)午前10時～午後3時
場所 山村開発センター
内容 県政相談員が、県政に関する困りごと、要望などの総合的な相談に応じます。
詳細 県南地方振興局企画振興部総務課（☎0248－23－1503）

年金

保険料は計画的に納めましょう

国民年金の保険料は、20歳から60歳になるまでの40年間納めます。納め忘れると、将来受け取る年金額が少なくなるだけなく、万が一、障害者になったときや一家の主人が亡くなったときに支給される年金が受けられないこともあります。

現在、国民年金の保険料は1カ月13、300円です。数カ月分をまとめて納めるのは大変です。毎月計画的に納めるように心がけましょう。

また、国民年金は届け出が決め手です。忘れたり、知らなかったために年金が受けられなくなる場合もあります。そのときどきで必ず届け出をしましょう。

詳細 住民課福祉係（☎内線234）

国保

保険証が新しくなります

国民健康保険（国保）加入者の皆さんが現在使用している被保険者証（以下、保険証）は、9月30日で有効期限が切れるため、10月1日から使用できなくなります。

各納税組長さんが取りまとめて新しい保険証と交換しますので、あらかじめ準備しておいてください。

なお、㊫㊚保険証の更新手続きについては、役場窓口で行ってください。

内容の確認　新しく交付された保険証の記載内容に間違いはないか、社会保険に加入している人が記載されていないかなどを確認してください。

詳細　住民課保健係（☎内線236）

■保険証更新日程

月日（曜）	会場	時間
9月30日（木）	赤坂西野区民センター	午前8時50分～9時50分
	西山区集落センター	午前10時00分～11時00分
	富田区集落センター	午前8時50分～9時30分
	渡瀬区集落センター	午前9時40分～10時30分
	青生野集落センター	午前10時50分～11時30分
	住民課窓口	午前8時50分～正午（赤坂中野・東石区）

届け出は14日以内に

ほかの市区町村から転入してきたときや、ほかの健康保険をやめて国民健康保険（以下、国保）に加入するとき、また、国保に加入している人で、氏名や住所が変わったり、勤め先の健康保険に加入したときは、14日以内に届け出をしなければなりません。

そのほか、修学のために親元を離れて生活するとき（㊚保険証を交付）、出稼ぎや長期の旅行のために、家族とは別の保険証が必要なとき（㊫保険証を交付）も手続きが必要になります。

詳細　住民課保健係（☎内線236）

■国保の届け出一覧表

	こんなとき	届け出に必要なもの
国保に入るとき	他の市区町村から転入してきたとき	印鑑、他の市区町村からの転出証明書
	会社などの健康保険をやめたとき	印鑑、会社などの健康保険をやめた証明書
	会社などの健康保険の被扶養者からはずれたとき	印鑑、被扶養者からはずれた証明書
	（注）以上のうち世帯員の一部が増えた場合は、保険証も持参してください。	
	子どもが生まれたとき	印鑑、保険証、母子手帳
国保をやめるとき	他の市区町村へ転出するとき	印鑑、保険証
	会社などの健康保険に入ったとき	印鑑、国保と社保などの両方の保険証（後者が未交付のときは加入を証明するもの）
	会社などの健康保険の被扶養者になったとき	
	国保の加入者が死亡したとき	印鑑、保険証
その他	世帯主や氏名、居住地が変わったとき	印鑑、保険証
	修学のため、他の市区町村へ転出するとき	印鑑、保険証、在学証明書
	出稼ぎや長期の旅行	印鑑、保険証
	保険証を紛失、汚損したとき	印鑑、汚損した保険証など

税金

高齢者や障害者と税

高齢者や心身に障害がある人に対しては、その生活を安定させるため財政支出の面で社会保障を充実させる一方、税金の面でもいろいろな特例が設けられています。

▼高齢者本人が受けられる特例…所得税の老年者控除／公的年金等控除／マル優などの利子の非課税

▼高齢者を扶養している人が受けられる特例…所得税の配偶者・扶養控除

▼障害者本人が受けられる特例…所得税の障害者控除／マル優などの利子の非課税／相続税の障害者控除／特別障害者に対する贈与税の非課税／心身障害者扶養共済制度に基づく給付金の非課税

▼障害者を扶養している人が受けられる特例…所得税の障害者控除／特別障害者と同居している場合の配偶者および扶養控除

詳細　白河税務署（☎0248-22-7111）

定例相談

■心配ごと相談

日時…10月20日（水）午前10時～午後3時（午後1時からは、弁護士が相談を受けます）／**場所**…山村開発センター

詳細　村社会福祉協議会（☎49-3600）

■身体障害者巡回相談

日時…9月28日（火）午後1時～3時30分／**場所**…白河市老人福祉センター／**対象**…肢体不自由者／相談希望者は住民課福祉係に事前連絡が必要です。

詳細　住民課福祉係（☎内線233）

納付

▼固定資産税　3期分
▼国民健康保険税　4期分
▼国民年金保険料　9月分

納期限　9月27日（月）

※納期内に納めましょう。口座振替の方は残高確認を

寄付

（敬称略）

▼社会福祉事業のために（金員）…武川始（酒垂）大池義剛（新宿）蛭田守（田苗下）

休日当番医

9月23日(木)	
杉山胃腸科外科皮膚科(棚倉町)	☎33-7551
塙厚生病院(塙町)	☎43-1145
大野病院(石川町)	☎26-1181
9月26日(日)	
和田医院(棚倉町)	☎33-2012
金沢医院(矢祭町)	☎46-2312
大野病院(石川町)	☎26-1181
10月3日(日)	
勝田医院(棚倉町)	☎33-3008
東舘診療所(矢祭町)	☎46-3165
櫛田医院(古殿町)	☎53-2028
10月10日(日)	
大木医院(棚倉町)	☎33-2424
木村医院(矢祭町)	☎46-3528
中島病院(石川町)	☎26-3415
10月11日(月)	
東白川中央病院(棚倉町)	☎33-3263
石川医院(塙町)	☎43-0003
大野病院(石川町)	☎26-1181
10月17日(日)	
藤田医院(棚倉町)	☎33-2013
中島医院(塙町)	☎43-0373
中島病院(石川町)	☎26-3415
10月24日(日)	
あらまちクリニック(棚倉町)	☎33-8018
車田病院(塙町)	☎43-1019
鹿岡産婦人科医院(石川町)	☎26-2623

ごみ収集日

— 10月 —

■江竜田～中野町～福原～鍬木田～広畑～新宿～道少田～大塩
・可燃物…4.7.14.18.21.25.28
・不燃物…8.22

■さぎり荘～村営住宅赤坂中野団地
・可燃物…4.7.14.18.21.25.28
・不燃物…6.20

■東白農商鮫川分校～鮫川中学校
・可燃物…4.7.14.18.21.25.28
・不燃物…7.21

■関下～越虫～青生野小～世々麦～葉貫～蕨ノ草～中沢～関口
・可燃物…6.13.20.27
・不燃物…6.20

■真坂～押目～酒垂～塚本～荻ノ沢～折戸～水口～官沢
・可燃物…6.13.20.27
・不燃物…7.21

■官代～遠ケ竜～大石草～大根屋敷～内ケ竜
・可燃物…6.13.20.27
・不燃物…8.22

■石井草～大久保～鬼越～赤柴～沼野沢～岩野草～薄ケ久保
・可燃物…6.13.20.27
・不燃物…15

※ペットボトルは、可燃物と同じ日に収集します。

こんにちは保健婦です



鈴木芳子 保健婦

障害者の自立支援

今回は「障害」シリーズの最終回、「生活の自立支援」について考えたいと思います。

例えば、脳梗塞の後遺症で左半身が麻痺となり、退院しても自宅での生活がすぐには困難な場合、日常生活に訓練が必要になります。

こうした訓練を行う場所として老人保健施設などがあげられます。この施設では、食事、排せつ、入浴、衣服の着脱などの日常生活動作のほか、ベッドから起きる、立ち上がる、歩く、移動するといった基本動作ができるだけ一人でスムーズにできるよう訓練します。

こうして、障害により失った動作をできるだけ取り戻し、できない部分は補装具などで補っていきます。麻痺の程度により下肢の装具、杖、車イスなどで移動の動作を補い、布団からの移動が困難な場合はベッドを利用し、和式トイレに座れない場合はポータブルトイレを利用するなどの方法もあります。

このように、目標はあくまで本人の生活の自立にあり、残っている能力を最大限に活用します。各種サービス、家族の支援、地域の支援などもありますが、サービスが優先されるものではありませんし、時間とともに状態も変化しますので、その都度見直す必要もあります。また家族は、全面的に介護するのではなく、できない部分だけを援助するという心がけが必要です。

退院や施設からの退所が決まると、本人の希望により病院などから「ひだまり荘」内の在宅介護支援センターへ連絡が入ります。センターでは、各種調査後に支援計画を立て検討し、関係機関との連携を図ります。

退院、退所後すぐに、在宅のリハビリ訓練があり、身体障害者総合福祉センターの理学療法士と役場福祉係、保健婦などで家庭を訪問、身体の状態にあった運動の方法や歩行補助用具などの正しい使い方について練習をします。そして、集団の活動が必要な人には「リハビリ教室」があります。今年度から、ボランティア（すずらんの会）の協力もあり、地域の皆さんの活動も始まりました。

できれば、地域（集落単位など）での支援体制が整えば、もっと居心地のよい生活が送れるのではないでしょうか。



今月の表紙

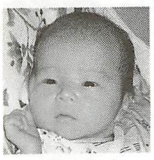
都市と農村との交流を深めようと、9月1日から3日まで、東京・大妻女子大の西成典子教授と生徒ら21人が来村しました。学生らは、村内の若者との交流会や農業体験などを通し、農山村の重要性を学んでいました。

お誕生

8月届け出分



藤田成海（なるみ）
平11.7.26生
住所／戸草
保護者／幸樹



中川西伯仁（ともひと）
平11.8.15生
住所／関ノ上
保護者／久男



矢吹太一（たいち）
平11.8.13生
住所／横座
保護者／賢一



薄葉和奏（わかな）
平11.8.17生
住所／東前田
保護者／正勝

おくやみ

8月届け出分

住所	氏名	月日	年齢
酒垂	武川 喜美	8.3	81歳
新宿	大池 基義	8.25	74歳
田苗下	蛭田 正	8.29	79歳

※お誕生・おくやみのコーナーへの掲載を希望されない方は、届け出の際に申し出てください。

人の動き

8月1日現在・（ ）は前月比

人口	4,858人	（－2）
男	2,417人	（－1）
女	2,441人	（－1）
世帯	1,114戸	（－1）

広報さめがわ

平成11年9月号（通巻548号）

■

発行・編集／鮫川村役場総務課
〒963-8401　福島県東白川郡鮫川村
大字赤坂中野字新宿39-5
☎(0247)49-3111　FAX(0247)49-2651

印刷／佐藤印刷所（塙町）

セピア色の思い出⑥



昭和42年12月

葉タバコ共同選別作業

提供／矢吹一男さん（大字赤坂西野字大塩）

この写真は、タバコ耕作組合中野二区（大塩、真坂、新宿）の共同選別作業の風景である。当時、葉タバコは水稲に次ぐ収入源であり、大塩地区でもほとんどの農家で耕作していた。作業の省力化と品質の向上・統一を図るため、組合員が各農家を訪問し、共同で作業に当たった。ベルトコンベアーを使って等級別に選別。出荷前の荷作りまで共同で行った。夕方作業を終えてから、みんなで酒を酌み交わしながら語り合った思い出が、今でも忘れられない。（矢吹）

編集後記

▼今月の特集では、在宅医療について取り上げました。取材の申し込みに快く応じてくれた堀川廣二さんと蛭田シゲさん、そして家族の皆さん、本当にありがとうございました。正直言って、そう簡単には取材を承諾していただけるとは思っていませんでした。しかし、本人はもちろん、家族の方々もとても前向きで、特集の趣旨をすぐに理解していただきました。「広報に載るのは照れるけど、役に立つならば」と。笑顔に支えられた今回の取材でした。（舟木）

平成11年9月 広報 Vol. 548

さめうら

9

1999 September



変わる在宅医療

◉特集

～地域に密着した診療所をめざして～



村国保診療所では、水・木曜日の週２回、患者送迎を行い、交通手段のない在宅患者の利便を図っている。現在、約60人が利用している。

鮫川村民の４人に１人が65歳以上という高齢時代を迎えた。老後を心身ともに健康に過ごすために、疾病予防などの保健事業は重要なものになっているが、その一方で、医療や福祉の充実も避けては通れない課題となっている。今月は、２人の在宅高齢者の協力を得て、村国民健康保険診療所の取り組みを紹介するとともに、これからの在宅医療について考えてみた。

十四年ぶりのおてんとう様は想像以上にまぶしくて風はやさしく吹いていた

■大字渡瀬字青生野在住　堀川廣二さん（74歳）



鹿角平での散歩が楽しみという廣二さん。太陽の下で看護婦と語り合う。

暦の上では秋とはいえ、真夏のような太陽が容赦なく照りつけている。そんな日にあっても、鹿角平観光牧場には高原の心地よい風が吹いていた。そこに、村国民健康保険診療所（以下、診療所）の石津泰彦医師と大森明美看護婦に伴われ、電動車イスで散歩する堀川廣二さんの姿があった。

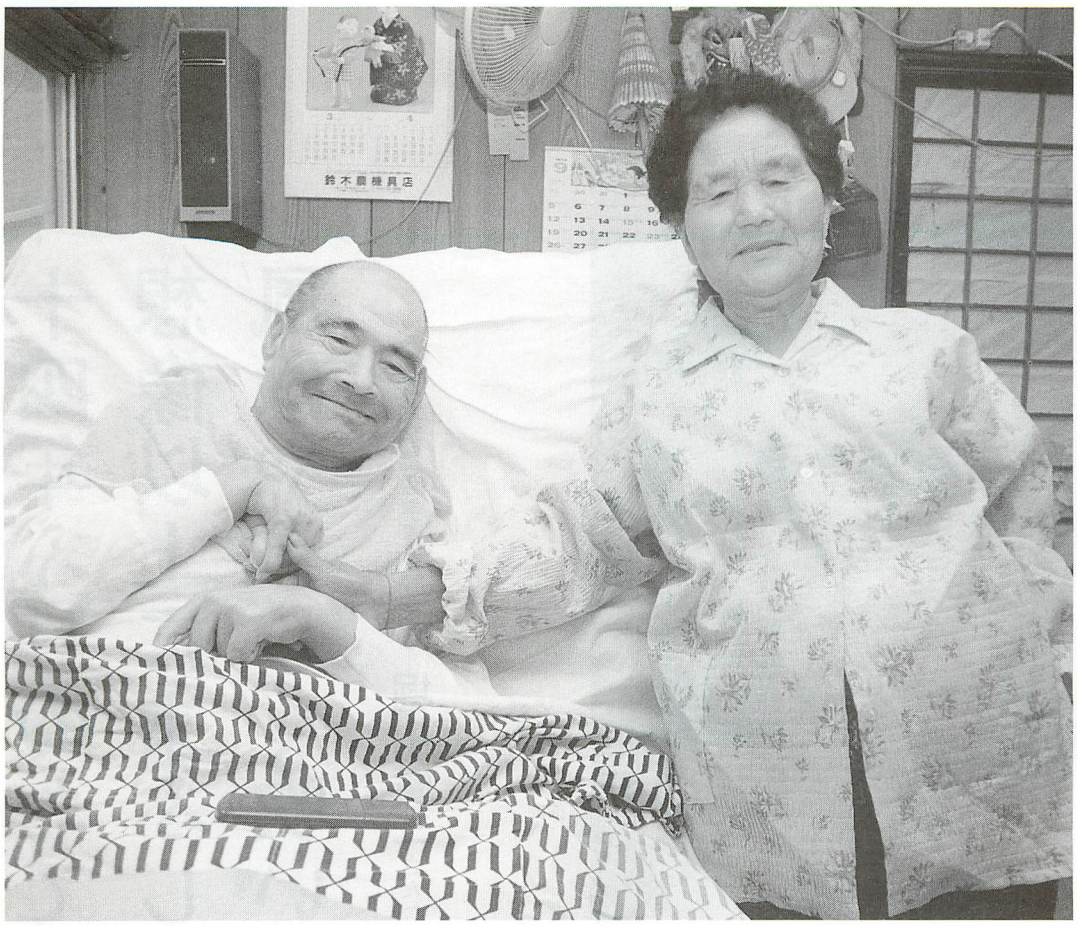
十四年ぶりの外出に感激のあまり涙

堀川廣二さんは、十四年前の昭和六十年に自宅で倒れた。右手と両足が麻痺し、そのまま寝たきりの生活を余儀なくされた。この十四年間、妻の冬子さんをはじめ、家族みんなが協力し合って、廣二さんの介護と畜産主体の農業を両立させて

きた。

今年、廣二さんは診療所の石津医師の指導で十四年ぶりに外に出た。太陽の光を浴び、風を感じた。太陽は想像以上にまぶしく、風はやさしく吹いていた。

十四年という歳月は、廣二さんの記憶の中にあるさまざまな風景を想像以上に変えていた。道路は舗装・改良され、鹿角平も観光施設として整備された。廣二さんは、少し戸惑いを感じながらも、感激のあまり涙を流して喜んだ。



妻の冬子さんと一緒に。

一方の家族は、外に出すことに初めは不安があったという。「急に外に出して逆に具合が悪くなってしまうのではと思いました」と冬子さん。しかし、廣二さんのいきいきとした姿にそんな不安は消え去った。「本人が喜んでいるのなら…」と。外出するようになってから、廣二さんはもちろん、家族みんなの心に余裕ができたという。

廣二さんは元来、頑固者だったというが、その反面、人との会話を好んでする。現在は、散歩の楽しさや日々の感動を、息子夫婦や孫たちにもうれしそうに話す。直接言葉には出さないが、家族に対する感謝の気持ちが、その会話の中に垣間見ることができた。

在宅医療のポイントは生活の質を高めること

一昔前、「往診」のイメージは、医師が患者の家庭に出向き、診察や処置をするというのが一般的だった。石津医師は、「薬や注射だけが医療ではない。在宅医療は、患者さんの生活の質を高めることが最大のポイントであり目標なんです。ですから、患者さんを寝かせきりにするのではなく、できるだけ起こすように努めることが大切」と力強く話す。

廣二さんは、現在も月に数回、石津医師らと共に自宅から鹿角平まで、車イス同乗自動車でのドライブと電動車イスでの散歩を楽しんでいる。

「やっぱり外は気持ちがいいなあ」。笑顔で話す廣二さんのその一言がとても印象的だった。


家族に見守られながら車イス同乗自動車に乗り込む。

◉特集
変わる在宅医療

医療と福祉を組み合わせ より快適に、より前向きに 暮らしています

■大字渡瀬字田苗下在住　**蛭田シゲ**さん（90歳）

たとえ身体が不自由でも、家族と一緒に自宅で楽しく暮らしたい。介護する人される人、どちらも快適に。そう思うのは当然のこと。大字渡瀬字田苗下在住の蛭田シゲさんは、医療と福祉制度を上手に組み合わせ、より快適に、しかも前向きに日々の生活を送っている。

確実に減った介護の時間と労力

「写真を撮るんだったら髪の毛ぐらいとかすよ（笑い）」と、とびっきりの笑顔で快く取材に応じてくれた蛭田シゲさん。以前から膝の状態が思わしくなかったが、一年ほど前から歩けなくなってしまった。日中は車イスで生活し、寝たきりの状態ではなかったが、今年の正月ご



訪問診療を受けるシゲさん。いつも笑顔を絶やさない。

◉特集

変わる在宅医療

ろから急に褥瘡（床ずれ）ができ始め、たちまち症状が悪化してしまった。

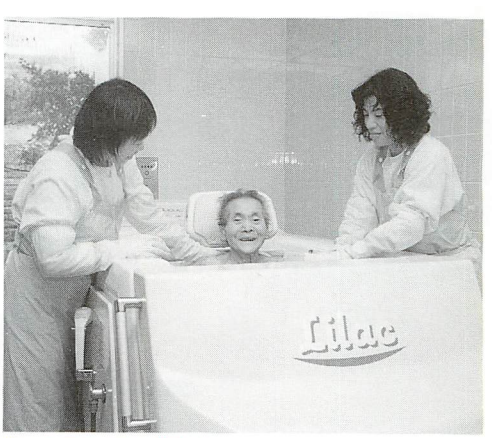
現在は、診療所の訪問診療を受けながら、週に二回、高齢者総合福祉センター「ひだまり荘」のデイサービス（日帰り介護）を利用している。入浴サービスを受けたあと、診療所から石津医師が出向き、褥瘡の治療を施す。入浴が楽しみで、デイサービスが待ち遠しいというシゲさん。ホームヘルパーの訪問介護も受け、ショートステイ（短期入所生活介護）もときどき利用する。



かわいいひ孫たちに囲まれ、一段と顔がほころぶ。

石津医師は、医療部門と福祉部門の連携を図りながら、より快適な在宅医療を進めようと、福祉制度の積極的な利用を呼びかけている。しかし現状は、福祉制度を利用することに抵抗を感じているという人も少なくないという。

「ひだまり荘と診療所が連携することはとてもよいことだと思います」と話すのは、シゲさんの長男で酪農を営んでいる晃さん（六十四歳）。早朝の搾乳から始まる蛭田家の一日。日中は農作業に従事する。訪問診療のほかに福祉制度を有効に利用することで、介護に要する時間と労力が確実に減った。



週に2回の入浴が楽しみ。

家族の笑顔につつまれて食欲もますます旺盛

家族と一緒に自宅で生活できることに喜びを感じているというシゲさん。「寝ているよりも、起きていた方がいいね」と、ベッドの上での食事は嫌がり、家族と一緒に食卓を囲む。家族というのは、食事を一層おいしくさせる隠し味のような存在なのかもしれない。

家族の笑顔につつまれて楽しく暮らしているシゲさん。褥瘡の状態も日々良くなり、食欲もますます旺盛だ。そんなシゲさんにこれからの目標を聞いてみた。「一人で散歩できるように頑張りたい」。力強い言葉が返ってきた。

より質の高い在宅医療を実現するために

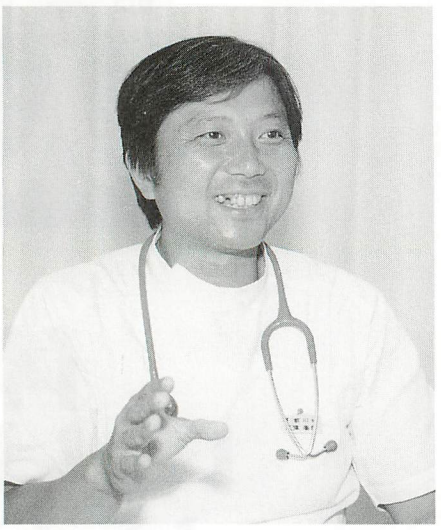
Interview
インタビュー

村国民健康保険診療所長・医師
石津泰彦氏に聞く

在宅医療はチーム医療

病気の初期には治療効率を重視した病院で過ごさなければなりません。ある程度病状が回復してくれば、治療に必要な時間は減少し、病気の回復とともに、毎日の生活をどれだけ快適に過ごすかが重要になってきます。患者さんにとって最も快適に過ごせる場所は自宅です。そこで病院から退院して在宅医療を受けることになります。

在宅医療をうまく円滑に進めるため、さまざまな人々の協力体制があります。家族と医療機関だけの問題ではありません。患者さん自身とその家族を中心に、医師、看護婦、在宅介護支援センター・ホームヘルパー・デイサービス・入浴サービスなどの福祉関係者。在宅酸素療法や人工呼吸器を装着している患者さんのためには、機械のメンテナンスなど。また、家事支援やお話ボランティアなどの各種のボランティア活動による精神的なサポートなどを含め、幅広くいろいろな分野のスタッフの連携がなされています。



周囲からの刺激が必要

日本の在宅医療の特性として、寝たきり老人が欧米の十倍近い比率で存在することが指摘されています。自宅で寝たきりのお年寄りを介護することは、精神的にも肉体的にも大変なストレスがかかります。家族の方々のご苦労には本当に頭が下がります。しかし、なぜお年寄りが「寝かせきり」になってしまうのでしょう。

介護される立場からみると、リハビリテーションは、毎日退屈な練習を繰り返すことです。場合によっては多少の痛みを伴います。そんな面倒なことをするよりも、寝ていたほうが楽だと思ってしまうと、もう何もしなくなってしまいます。

一方、介護者の立場からみると、寝かせておいたほうが介護が簡単です。「ベッドから起こして、車イスに座らせて食事をさせる。散歩に連れ出す。ポータブルトイレに座らせる」などの世話をとても一人ではできません。おしめを当てておけば、一日に一回か二回交換するだけの手間で済ます。つきっきりで何か世話をする必要はないのです。

しかし、周囲からの刺激がなくなり、家の中だけで生活するようになったお年寄りに、いわゆる「ボケ」が始まるのは時間の問題です。昼夜逆転してしまい、夜になると訳の分からないことをわめきはじめたり、排せつ物を部屋中にぶちまけたりする。こういった症状が始まると、とても家族では介護不可能になり、病院もしくは特別養護老人ホームなどの施設入所が必要になってしまいます。

最終目標は社会復帰

こうした「寝かせきり」の歴史的な背景は、「介護が家族に任せっきり」であったことに問題があります。来年四月に「介護保険制度」も始まります。介護が家族に任せっきりだった時代は過去のものとなりました。家族による精神的なサポートは、誰にも交代することはできません。しかし、鮫川村ではデイサービス、ショートステイ、ホームヘルパーなど、在宅介護の支援が受けられます。一昔前とは比較にならないほど、質の高い在宅医療を実現することができます。在宅医療とは、単に医療や介護を提供するだけではありません。患者さん自身の社会生活をサポートし、社会復帰を最終目標に行いたいと考えています。ぜひ、気軽に診療所まで相談に来てください。

大正、明治の気骨ある人たちの「ひとさまの厄介になるのは恥だ」という文化は、大変素晴らしいことだと思います。でも、「ひとさまの善意につつまれて」と、考え方を変えてみてはいかがでしょうか。

話題の人

体はどこも悪くないが口が少々悪くてね（笑い）。

満100歳を迎えた 山形チヨ さん



やまがた・ちよ　明治32年９月２日生まれ。大字渡瀬字木之根在住。子11人、孫20人、ひ孫30人、玄孫（やしゃご）２人に恵まれる。現在は三男の美保（よしやす）さん夫妻と３人暮らし。

大字渡瀬字木之根在住の山形チヨさんは、九月二日で満百歳の誕生日を迎え、同日午前九時三十分から自宅で、知事賀寿などの贈呈式が行われました。

式には親族のほか、県、村関係者ら約二十人が出席。大内忠夫県南地方振興局長から知事賀寿のほか、記念品の銀杯、佐藤知事が揮ごうした色紙が山形さんに手渡されました。また、村と県老人クラブ連合会からも記念品などが贈られたほか、ひ孫の藤田彩花さんから花束が手渡されました。

それに対し、山形さん自らが「こんなに生きるとは思わなかった。長生きして申しわけありません」と得意の毒舌で謝辞を述べ、出席者の笑いを誘っていました。

山形さんは、やや難聴ぎみではあるものの、これといった病気もせず、毎日元気に生活しています。

そんな山形さんにインタビュー。

●

――満百歳おめでとうございます。百年間を振り返って、楽しかったこと、苦しかったことなど、心に残っていることをお聞かせください。

戦争時代はつらかったが、それ以外はつらいと思ったことはないね。楽しかったことといっ



知事賀寿を受ける山形さん（中央）

ても特にないけど、今が一番楽しいよ。

――長生き、健康の秘けつを教えてください。

やっぱり好き嫌いなく何でも食べること。梅干と納豆は毎日欠かさず食べるよ。それから、歩いたりしてよく運動することじゃないかね。そして、くよくよしないで自由気ままに生きること。体はどこも悪くないが口が少々悪くてね（笑い）…。八十歳ぐらいで死ぬかと思ったが、こんなに長生きして申しわけない（笑い）。

――チヨさんの普段の楽しみは何ですか。

昔から歩くのが好きで、隣近所に遊びに行って、お茶飲みしながら昔話や世間話をすることが日課になってるんだよ。それが楽しみでね。いろんな話をしたり、聞いたりするのが楽しくてね。それから、時代劇が好きで、欠かさずテレビで見るよ。

――ありがとうございました。これからも、ますますお元気で長生きしてください。

カメラリポート
Camera Report

■夏まつり・第21回鮫川花火大会

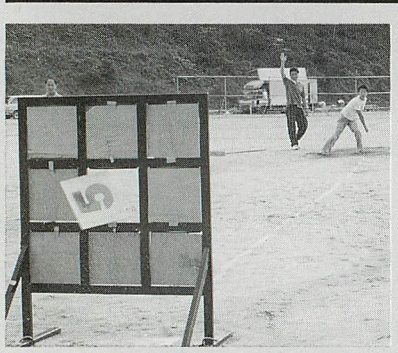
夜空を彩った光の競演

～設立記念し多彩なイベントも～



夏の夜空を彩った花火

村商工会青年部主催の「第二十一回鮫川花火大会」は八月十五日、青少年広場で開かれ、浴衣姿の家族連れやお盆の帰省客らでにぎわいました。



子どもたちに人気を集めたゲーム

例年は花火大会だけですが、今年は、同青年部設立三十周年を記念して日中から夏まつりも行われました。まつりでは、ターゲットバードゴルフの一発勝負やストラックアウトなどのゲームが行われたほか、青年部や各種団体による模擬店も並び、人気を集めていました。



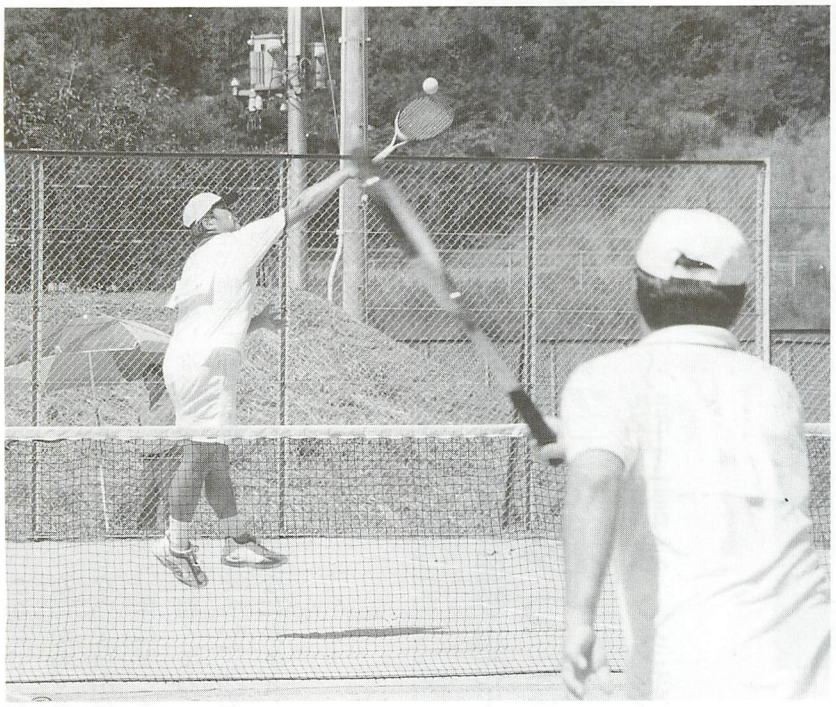
熱気球の体験試乗

花火大会は午後七時すぎスタート。五号玉やジャンボスターマインなど、約千五百発の花火が次々と打ち上げられると、観衆らは夏の夜空を彩る光の競演に歓声を上げていました。

また、熱気球の体験試乗コーナーも設けられ、夜は、空中から花火を楽しむ観客もいて、大会は大いに盛り上がりました。

むらのできごと

広報にあなたの写真が載りましたら、さしあげますのでご連絡ください。
（☎49－3111　内線214）



各種目とも熱戦が展開されました



選手宣誓は、壮年ソフトボールの石井良夫さん（赤坂西野字酒垂）

ソフトテニスが初出場で準優勝

県民スポーツ大会が鮫川会場で開催

第52回福島県総合体育大会の県民スポーツ大会県南地域大会は８月22日、本村を会場に開催されました。

県南地域12市町村の代表選手が一堂に会し、壮年ソフトボール、家庭バレーボール、卓球、バドミントン、ソフトテニスの５種目で熱戦を展開。本村からもすべての種目に出場しました。このうちソフトテニスは、決勝戦で強豪西郷村に２対１で惜しくも敗れたものの、初出場ながら見事準優勝に輝きました。

一流のクラシックを堪能

ほっとはうすで夏の夜のコンサート

ＮＨＫ交響楽団の第一コンサートマスター山口裕之氏と主席奏者の川崎和憲氏らによる「夏の夜のコンサート」は八月五日、「ほっとはうす・さめがわ」で開かれました。

昨年、山口さんとその門下生らが同施設で合宿を行い、多くの人に室内楽に親しんでもらおうと無料コンサートを開催。今年はさらに、川崎さんとその門下生も合宿に加わり、総勢二十二人の豪華な顔ぶれとなりました。

コンサートは、ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、コントラバスの弦楽四重奏編成で、モーツァルトやベートーヴェンなどの名曲をアンコールを含め十三曲を披露。

会場には、村内外から約百人が詰めかけ、一流の生演奏に酔いしれていました。



名曲に酔いしれたコンサート


ニジマスを追いかける参加者ら

ふるさとの夏を満喫

戸倉の里魚つかみ大会

戸倉の里づくり寄り合い主催の「戸倉の里魚つかみ大会」は8月15日、戸倉川で開かれ、家族連れや帰省客など約500人が来場し、ふるさとの夏を満喫しました。

幼児、子供、大人の3部に分けてニジマス合わせて約200㌔を放流。参加者らは、歓声を上げながら懸命にニジマスを追っていました。

会場ではニジマスの塩焼きが販売されたほか、水車小屋が休憩所として開放されました。

同大会は、地元出身の帰省客が実行委員として参加するのが特徴。ふるさとのイベントを一層盛り上げました。

痴呆（ちほう）は防げる。治せる

ぼけない地域づくりサマースクール

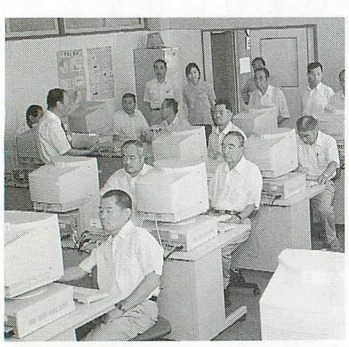
八月二十九日、痴呆予防事業の一環として「ぼけない地域づくりサマースクール」を山村開発センターで開催しました。村内はもとより、県内各地から約二百五十人が受講。

講座に先立ち、村住民課職員などで構成する「劇団やまぶき」が寸劇「介護保険物語」を被露。介護保険の対象となる障害の程度などについてユーモアを交えて演じました。

講座では、「ぼけてたまるか講演会」と題し静岡県浜松医療センターの金子満雄医師が講演しました。スライドを使って痴呆の進み具合などを解説。参加者らは「痴呆は防げる。初期なら治せる」などの話に熱心に耳を傾けていました。また、「脳リハビリの方法論と実技」と題し、浜松市入野ケアセンターの杉田フミエ総婦長が脳リハビリの方法を説明、鈴木敏子指導員が実技指導を行いました。


脳リハビリの実技指導を受ける参加者ら

村政とぴっくす ~村政とぴっくす・村政とぴっくす・村政とぴっくす・村政とぴっくす・村政とぴっくす・村政とぴっくす・村政とぴっくす・村政とぴっくす


鮫中のコンピューター室を視察する議員団

村議員団 10年度事業を視察

村政の諸施策の成果確認のため毎年行っている、村議員団の事業視察を8月18日に実施。昨年度実施した道路改良や集落排水処理施設整備、鮫川中学校のパソコン整備状況などを視察し、今後の課題について検討しました。


芳賀村長から委嘱状を受ける隊員ら

高齢者交通安全指導隊 隊員7人を委嘱

村では、高齢者交通安全指導隊を結成し、8月25日、隊員7人を委嘱。同指導隊は、高齢者の個別指導など、交通事故防止のため活動します。〔隊長に関根啓太郎さん(余所内)、副隊長に生田目丈夫さん(鍬木田)を指名〕

みんなのページ

PAGES FOR EVERYBODY

村民の皆さんが作るページです。
村づくりに関する意見、質問、提案(アイディア)
感激した話、ほほえましい話など……
ハガキや封書、ファックスでお寄せください。
ただし、中傷や営利を目的としたものは
ご遠慮ください。
「テーマにひとこと」も下記のあて先へ。

●

〒963-8401　大字赤坂中野字新宿39-5
鮫川村役場「広報さめがわ」みんなのページ行
☎49-3111（内線214）　FAX 49-2651

質問　村のホームページは開設しないの

現在、全国の自治体でインターネットのホームページを開設して市町村紹介や観光PRを行っていますが、鮫川村では開設の予定はあるのですか。開設するのであれば、いつごろでどのような内容になるのでしょうか。

（30歳・男性）

■

▼情報化社会の現代、政治、経済に関するニュースから、趣味、娯楽にいたるまで、インターネットを使えばさまざまな情報が入手でき、今や巨大なデータベースと化しています。

地方自治体においても有効な情報発信手段となっており、平成十年十二月一日現在で、県内九十市町村中四十四市町村がホームページを開設しています。

本村でも、これらの重要性を踏まえ、今年度からホームページを開設することにしています。ここで注意しなければならないことは、一度訪れた人が再び来るように情報を最新のものに更新しておくことです。多くの市町村では、開設した当時のままで、情報が更新されていないのが現状で、それでは情報としての価値が薄れてしまいます。

本村では、この点を重要視し、ホームページの作成や更新を、村内のパソコン愛好者で組織する「デジタルフォース鮫川」に委託し、最新の情報を発信していきたいと考えています。現在、十二月開設を目標にその作業を進めており、国蝶オオムラサキをはじめとする村内の貴重な情報を、世界に向けて発信していきますのでご期待ください。

（企画調整課企画振興係）



チャリティー映画会開催　保育所教材費に寄付

鮫川地球倶楽部

村の海外研修事業参加者で組織する「鮫川地球倶楽部」（森元良会長）では8月21日、チャリティー映画会を山村開発センターで開催しました。映画は、ドラマ「ぼくの熊おじさん」とアニメ「金色のクジラ」の2本上映。会場では保育所の教材購入のための募金も行われ、30,000円を村に寄付されました。

クイズ　ふるさと再発見

問題　村では、痴呆予防のための教室を昨年から開催していますが、その中で、村住民課職員を中心に劇団を編成し、「ボケ物語」や「介護保険物語」などの寸劇を上演しています。その劇団の名称は？

ヒント　今月号の十一ページをご覧ください。

※正解は、来月号でお知らせします。



▼先月号の正解…オオムラサキ

み・ん・な・の

伝言板

■骨髄バンクキャンペーン 佐藤宗幸コンサート

主催…福島県骨髄バンク推進連絡協議会／**日時**…10月２日(土) 18:30開演／**場所**…棚倉町文化センター「倉美館」／**入場料**…2,000円(全席指定)

詳細 福島県骨髄バンク推進連絡協議会県南支部(☎36－4646)

■会津大学公開講座ＴＲＹシリーズ英語の発音チェック

日時…10月12日(火)～14日(木)の３回講座で各日とも午後６時～８時／**場所**…会津大学ＬＭＬ２教室／**講師**…語学研究センター講師・ジョナサン・バーマン／**定員**…30人（希望者多数の場合は抽選）／**申し込み方法**…氏名・住所・電話番号・参加希望の講座名を記入し、ハガキ、ＦＡＸ、Ｅ－ＭＡＩＬで申し込んでください（送付先＝〒965－8580、会津大学広報連携係（所在地表示不要）、ＦＡＸ:0242－37－2546、Ｅ－ＭＡＩＬ:cl-likage@u-aizu.ac.jp）／**申し込み締め切り**…９月28日(火)当日消印有効

詳細 会津大学企画課広報連携係(☎0242－37－2510)

プレイガイド／県内の催し

■鼓童

日時…11月９日(火) 18:30～／**場所**…郡山市民文化センター／**入場料**…全席＝4,300円、車イス席＝2,150円

詳細 郡山市民文化センター（☎024－934－2288）

■ネオクラシック スーパーガラコンサート

日時…11月７日(日) 14:00～／**場所**…郡山市民文化センター／**入場料**…全席＝4,300円、車イス席＝2,150円

詳細 郡山市民文化センター（☎024－934－2288）

■劇団飛行船マスクプレーミュージカル ポケット劇場「忍たま乱太郎」

日時…11月13日(土) 10:00、14:00の２回上演／**場所**…棚倉町文化センター「倉美館」／**入場料**…大人(高校生以上)＝2,500円、小人＝1,000円

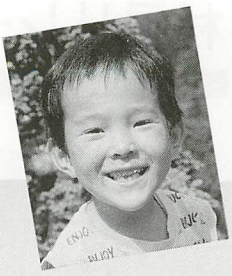
詳細 倉美館(☎33－9610)

■由起さおり・安田祥子 童謡コンサート

日時…10月24日(日) 18:00／**場所**…棚倉町文化センター「倉美館」／**入場料**…4,000円（全席指定）、９月24日(日)午前９時からチケット電話予約開始

詳細 倉美館（☎33－9610）

地域の催しの案内、仲間づくりの呼びかけなど、掲載希望記事を募集します。総務課総務係(広報担当)までご連絡ください。





今月のスマイル

テーマにひとこと

今月のテーマ／これからの高齢者福祉への提案

▼嫁が姑を介護するものと思っていた時代とは、最近の家族構成は異なり、家族だけで介護を行うのは困難になってきました。来年四月から介護保険制度がスタートするわけですが、保険料の問題や本当に介護を必要としている人が間違いなくサービスを受けることができるのかなど、不安な点もあります。介護される人がよりよいサービスが受けられ、家族の負担を少しでも軽くすることができるよう、介護保険制度に期待します。

（彦次郎在住・青戸ケイ子さん）

▼保育所や幼稚園、小学校の子どもたちとお年寄りがふれあう機会を多くつくれば、お年寄りのためにもなるし、子どもたちの心も豊かになると思う。

（匿名希望）

▼若い人たちの多くは勤めに出ていて、高齢者は日中家で一人になりがちである。行政として、高齢者が定期的に集まれる機会や場所を提供することが必要ではないか。そこで同じ目標に向かって活動したり、創作活動を行ったりして、それが高齢者の生きがいにつながればと思う。また、遊休農地を生かして野菜を作ったり、味噌や漬物などの加工品を製造、販売するのもよいかと思う。そこから経済効果も生まれたり、農村の景観が保たれたり、高齢者の「元気」や村の「活気」にもつながるのでは。

（匿名希望・男性）

▼二十一世紀には、国民の四人に一人は六十五歳以上という超高齢化社会を迎えるといわれているが、福祉に頼ることなく、生活の支援や介護を受けずに元気に老後を送られるよう努力したい。そのためには、趣味を持ち、語らう友を作り、心と身体の健康に注意すること。高齢者だからというあまえはよくない。

（赤坂東野在住・56歳）

▼10月号のテーマ…スポーツと私
締め切り 9月30日(木)
◎ご意見お待ちしています。

「ホットな話題をお届けします。」

鮫高生が環境美化に一役

東白川農商高校鮫川分校（全校生94人）では８月24日、クリーン運動として道路のゴミ拾いを実施。道端に捨てられた空き缶などのゴミは、生徒らの手によってきれいに集められ、美しい環境が取り戻されました。



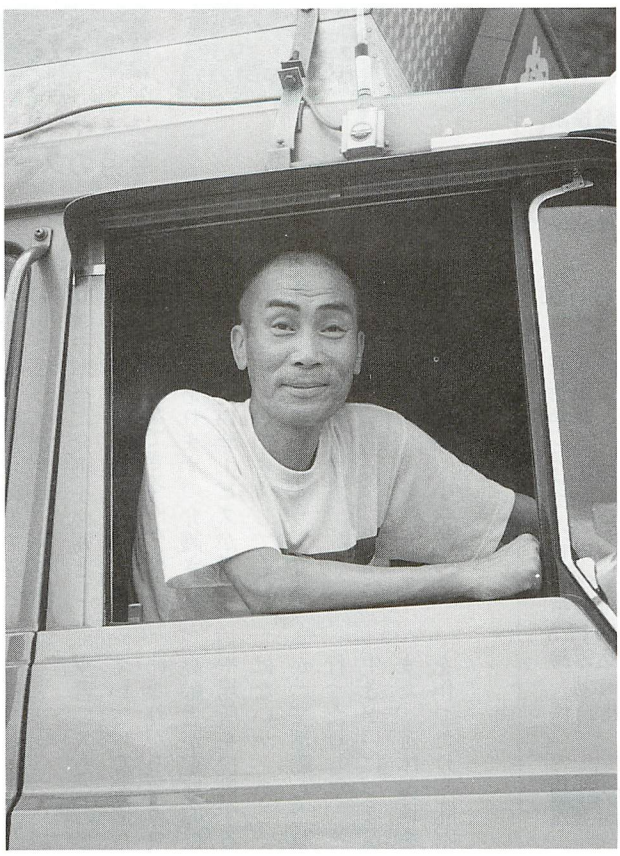
村民リレー

Vol. 17

溝井昭次さん

Shoji Mizoi

大字赤坂中野字新宿在住



PROFILE プロフィール

みぞい・しょうじ　昭和31年生まれ、42歳。建材業。趣味は晩酌。

四十に思う―。

早いもので、鮫川に生を受けて四十年が過ぎてしまいました。過去を振り返ってみると、学校の役員、消防団員、そして分団長としての活動など、思い出は尽きないものがあります。

その中でも、特に印象として残っているのは、鮫川村民駅伝の監督としての三年間、選手一同一丸となり、一つの目標に向かって、子どもたちがついて来てくれたことです。二年前の優勝という感動は、いまだに忘れられません。何事もやればできるんだということを、子どもたちに教えてもらったような気がします。

私も去年、大型の免許を取得して、毎日道路作りに励んでいます。健康第一に、早寝早起きを念頭に置き、毎日充実した生活を送っています。また、妻もスナック営業と保育所バスの添乗員として、村民の皆様にお世話になっております。

これからも、私たち家族四人、皆様にはご指導をいただくことと思いますが、どうかよろしくお願いいたします。

■

次回は、溝井さんの紹介で中島成子さん（青生野）の登場です。

俳句

駅を出て一本道や稲の花　金沢　暁舟
路上での孫や子供の花火かな　中井　恒峯
朝顔の花の紺碧競い澄む　山本　朗史
年号も薄れし梅酒母の文字　矢部　正子
千秋楽恒例序の口細い奴　斉須　信子
ざわざわと風巻き起こし雷光来　北條素人坂
蟬しぐれ下に聞きつつ雲流る　黒田　寿香
梅雨明けの暑さをじかに畑めぐる　前田　信子
一球を追う万の眼や蟬暑し　山本五十鈴
なすきゅうり恵みの雨に踊ってる　小山田清哲

短歌

梅雨明けの今日は豊作夢見つつ夫は穂肥撒きに出てゆく　水野　フク
養蚕が家計支えた日は杳し荒れたるままの桑園に立つ　鈴木　クニ
大水に押し流されて田も畑も人の力の無力さを知る　北條　平
明け近く一斉に啼く蝉の声に目覚めて今日が始まる　岡部　シゲ
空の旅初めてなのよと言う歌友に僕はまだだと盃上げる　前田　栄美
周辺の有事と言葉の曖昧さ軍国

史・資料を探る

村史編さん室

元禄九年（一六九六）子四月廿日　赤坂博男家文書

旅人（たびと）通青生野馬荷物附送り証文

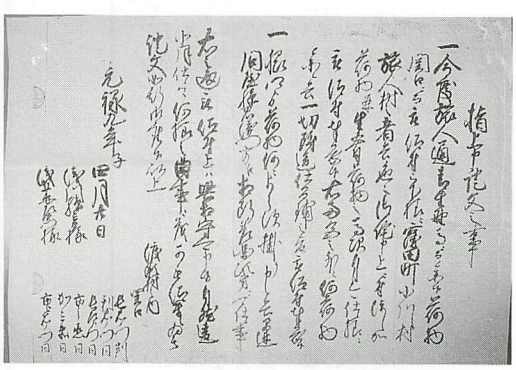
今放映のＮＨＫ大河ドラマ「元禄繚乱」は「百花繚乱」の語があるように、華やかな元禄都市文化興隆、泰平の世の姿を見せてくれているものの、反面、元禄九年は大凶作、渡瀬村救荒修祭記碑文中「元禄中亦曾有此事」（元禄中またかつての此の事あり）と刻まれているように、多数の餓死者が出、加えて「日本全史」は年表中陸奥の項に「六日、磐城平藩領内小名浜地内で地震・津波により二、四五〇人が死亡する」と特筆しています。

また「各藩財政も苦しく新田開発を進め、稲作は勿論、木綿・紅花・菜種・葉煙草等の栽培も行われ、千刃・唐箕・千（万）石通し、鍬の改良、他の農具の発明改良がなされた」とあります。

今から三百余年以前ではありますが、これらのことを思い合わせ「青生野、関口」の文言を見ると身近なものに感じます。

この道は、渡瀬～青生野～根室～黒田～勿来～小名浜へ通じる塩の道でもあり、根室には「わたらせへ」と記す道標も残されています。

この道を運ばれる荷の「ほしか」（油を絞ったいわし・にしんを干した肥料）、生肴（魚）の他は附送り一切しないという誓約書が本文書、当時私たちの村全域は棚倉藩領であったので、これは藩の政策としてなされたものと思われます。



指上申証文之事

一、今度旅人通青生野馬にて参り候荷物、関口にて仰せ付下さる様に窪田町（いわき市勿来）小川村（北茨城市）旅人村（いわき市）の者共色々お詫申上げるに付、ほしか並びに生肴（魚）荷物の馬次ぎ自今仕り候様に仰せ付られ畏れ奉り候、右両品の外何荷物参り候共一切附送り仕りまじくの旨仰せ付られ畏れ奉り候

一、脇郷より荷物何によらず次掛り申候共早速問屋孫右衛門方江相断り差図次第に仕るべく候事

右之通り仰せ付られ上は堅く相守申すべく候（以下略）

元禄九年子四月廿日

渡瀬村の内関口

長右衛門㊞

浅川孫兵衛様　外五名㊞

浅井安左衛門様

健康な生涯の備えにチョキン（貯筋）しよう

■引き締まった体は筋肉が作る

「最近、お腹のたるみが気になる」という人がたくさんいることでしょう。このたるみの原因は脂肪の蓄積だけではなく、筋肉のたるみも影響しているのです。お腹の真ん中に背骨が１本あるだけで、内臓を支えている骨はありません。内臓は、筋肉（腹筋）がコルセットのような役割をして支え、その上に脂肪が乗っています。だから腹筋を鍛えることで、天然のコルセットをより強力にすることができ、引き締まったお腹になるのです。

■「老化は脚から」の原因は脚の筋力の低下が大きいから

高齢者の転倒の原因で最も多いのは「つまずいた」ことだそうです。脚の筋肉が低下し、歩行のときに脚が十分上がらず「すり足歩行」になり、つまずきやすくなると考えられます。高齢になれば誰でも筋力は低下しますが、低下の度合いは脚が一番大きいそうです。

■骨粗鬆症予防、ダイエットのためにも必要な筋肉

筋力の強い人は骨も丈夫であることが知られています。また、筋細胞は絶えずエネルギーを消費しています。身体全体の筋肉量が増えることは、それだけで脂肪を燃やしダイエット効果があるのです。

■楽しく続ける

筋肉を増やすこと、筋力を高めることは「つらい」「きつい」「おもしろくない」と考えてしまいがちですが、どんな運動でもいいですから、楽しく続けることが大事です。「金」は使うとなくなりますが、「筋」は使わないと貯まりません。使わないとどんどんなくなってしまいますよ。健康な生涯に備え「貯筋」をしましょう。

生涯学習課社会体育係
☎ 49-3295

生涯スポーツ情報　その7

女湯に浸りては出るおくさまら　関根　一好
臆せずに出す三段腹を　増子　紗久
若者の諍い耳にすも関わりのなければケセラセラの夕暮れ　大竹　華子
いずこなる山より出でし花ならむかげに宿らす露玉一つ　森　芳子
一雨が欲しいと空を仰ぎしに三日も続けばもういいと言う　本郷　チヨ
空缶を下げてゆきしが松ぼっくり満たして孫は帰り来にけり　鈴木イミ子
退院も間近くなれば病棟に入り来る風もどこかやさしき　坂本　雪絵
房総は観るもの聞くもののどかにて吹く潮風もほのかに匂う　坂本　伊紀
見舞いたる友は元気で歌のこと話す余裕は恢復なるや　松崎　光
夜遅く帰れる子らを温めんと風呂に浮かばす柚子の一つを　関根　美津
残土運ぶ十トンダンプ粉塵を上げて通るも人ら黙して　水野　国勝
妻の今老いしというも嫁ぎ来しころの面影未だ宿しおり　松本　一郎
テレビドラマ死別に終るを消し止めてわれは黙せる妻も黙せる　太平　太平
老健の名称応募に「久慈の郷」入選したり名付けの親に　松本　由起
の根は絶ゆる事なし

いきいき生活、応援します。

く・ら・し・の

情報

Information

電話番号

Telepone

鮫川村役場	☎ 49-3111(代)
	FAX 49-2651
教育委員会	
学校教育課	☎ 49-3151
生涯学習課	☎ 49-2247
歴史民俗資料館	☎ 49-3106
農業者トレーニングセンター	☎ 49-3295
交流施設　ほっとはうす・さめがわ	☎ 48-2555
国保診療所	☎ 49-2028
高齢者総合福祉センター　ひだまり荘	☎ 49-3600
村民保養施設　さぎり荘	☎ 49-2205

募集

青少年主張大会発表者

村青少年健全育成推進協議会主催の「第4回鮫川村青少年主張大会」発表者を次により募集します。



昨年の大会

日時　11月3日（水）文化の日　午前10時

場所　山村開発センター

発表内容　家庭、学校、地域社会の中で考えたり、感じたりしていることを主張するものとし、テーマは特に設定しない。

発表者　青年‖2名、高校生‖3名、中学生‖3名、小学生‖6名（青年は公募とし、小・中学生、高校生は学校長の推せんによる）

発表時間　1人5分以内とする（400字詰め原稿用紙3～4枚程度）

原稿提出期限　発表原稿の写しを10月12日（火）までに村教育委員会生涯学習課内・青少年健全育成推進協議会事務局に提出してください。

詳細　村教育委員会生涯学習課生涯学習係（山村開発センター内、☎49-2247）

秋の全国交通安全運動

9月21日(火)～30日(木)

9月21日(火)から30日(木)まで「秋の全国交通安全運動」が実施されます。

あなたの姿が消えていく

これからの時期、夕方から夜間にかけて歩行者が被害者となる交通事故が多発します。原因は、歩行者が路面と同じ色にカムフラージュされて運転者から見えにくくなるためです。夕方以降の外出は、明るく目立つ服装を心がけましょう。

あなたの姿が見えない

周囲が暗くなるにつれ、人間の視力は低下します。特に黒、赤、青は背景に溶け込んで見えにくくなります。ライトの早目点灯に努めましょう。

あなたの姿を見て育ちます

親子そろって正しいシートベルト・チャイルドシートの着用を習慣づけましょう。

学校開放講座 パソコン教室参加者

開催日　10月6日(水)・12日(火)・14日(木)・18日(月)・22日(月)・26日(火)　各日とも午後6時30分～午後8時

場所　鮫川中学校2階パソコン教室

対象　一般成人30人

講師　鮫川中学校教諭

内容　ワープロ・表計算ソフトの基本的な操作、インターネット体験、ホームページの作成など

参加費用　無料（ただし、フロッピー代などの実費は参加者負担とさせていただきます）

申し込み　各戸に配布の申し込み用紙に必要事項を記入し、10月1日(金)までに村公民館に提出してください（電話、ファックスも可）

詳細　村公民館（山村開発センター内、☎49-2247、FAX49-3152）

第12回 高原の鮫川 うまいもの祭り

入場券は9月16日から発売

と き 10月17日(日)午前10時～午後2時
ところ 鹿角平観光牧場（小雨決行）

■内容 鮫川牛バーベキューパーティー／三浦良太ショー／何でも言ってみよう／ザ・チャレンジ（一般参加、男女各30人、予選＝マウンテンボード、準決勝＝テニス・リフティング、決勝＝うまいものトライアスロン）／ゴルフ一発勝負／フワフワラッコ／鮫川うまいもの試飲・試食／特産品青空市／スピード抽選会／和太鼓演奏（出演＝奥州鮫川太鼓保存会）

■入場料 1人 2,500円（中学生以上）

■入場券発売 9月16日(木)から村商工会で

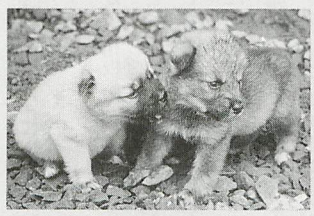
大雨の場合、室内でできるイベントは「農業者トレーニングセンター」で行います。入場券は、バーベキューセットと引き換えになります。

問い合わせ
鮫川村商工会（☎49－2171）

畜犬登録 狂犬病予防接種

10月21日・22日

村内巡回



問い合わせ
住民課保健係（☎内線235）

あなたの愛を分けてください…。

■10月8日㊎・役場前

平成11年度第2回
献血

相談

秋の行政相談週間

総務庁では、行政相談制度のより一層の利用促進を図るため、10月17日(日)から23日(土)までの1週間を「行政相談週間」として、全国一斉に各種の行事を実施します。

行政相談は、役所（国・県・市町村）や公団・公庫、NTT、JRなどの仕事に関して困っていることや要望などについての相談に応じ、その解決のお手伝いをするものです。

鮫川村担当の行政相談委員は、赤坂基さん（大字渡瀬字中野町、☎48－2333）です(写真)。



行政相談委員
赤坂　基さん

行政相談委員は、いつも自宅などで相談に応じますが、この期間中は、次により「秋の行政相談会」を開催します。

秋の行政相談会

日時・場所 10月17日(日)①午前10時～正午・青生野集落センター、②午後1時～午後3時・赤坂西野区民センター
※相談無料、秘密厳守
詳細 総務課総務係（☎内線214）

県政巡回相談

日時 10月15日(金)午前10時～午後3時
場所 山村開発センター
内容 県政相談員が、県政に関する困りごと、要望などの総合的な相談に応じます。
詳細 県南地方振興局企画振興部総務課（☎0248－23－1503）

年金

保険料は計画的に納めましょう

国民年金の保険料は、20歳から60歳になるまでの40年間納めます。納め忘れると、将来受け取る年金額が少なくなるだけなく、万が一、障害者になったときや一家の主人が亡くなったときに支給される年金が受けられないこともあります。

現在、国民年金の保険料は1カ月13,300円です。数カ月分をまとめて納めるのは大変です。毎月計画的に納めるように心がけましょう。

また、国民年金は届け出が決め手です。忘れたり、知らなかったために年金が受けられなくなる場合もあります。そのときどきで必ず届け出をしましょう。

詳細 住民課福祉係（☎内線234）

国保

保険証が新しくなります

国民健康保険（国保）加入者の皆さんが現在使用している被保険者証（以下、保険証）は、9月30日で有効期限が切れるため、10月1日から使用できなくなります。

各納税組長さんが取りまとめて新しい保険証と交換しますので、あらかじめ準備しておいてください。

なお、遠学保険証の更新手続きについては、役場窓口で行ってください。

内容の確認　新しく交付された保険証の記載内容に間違いはないか、社会保険に加入している人が記載されていないかなどを確認してください。

詳細　住民課保健係（☎内線236）

■保険証更新日程

月日（曜）	会場	時間
9月30日（木）	赤坂西野区民センター	午前8時50分～9時50分
	西山区集落センター	午前10時00分～11時00分
	富田区集落センター	午前8時50分～9時30分
	渡瀬区集落センター	午前9時40分～10時30分
	青生野集落センター	午前10時50分～11時30分
	住民課窓口	午前8時50分～正午（赤坂中野・東石区）

届け出は14日以内に

ほかの市区町村から転入してきたときや、ほかの健康保険をやめて国民健康保険（以下、国保）に加入するとき、また、国保に加入している人で、氏名や住所が変わったり、勤め先の健康保険に加入したときは、14日以内に届け出をしなければなりません。

そのほか、修学のために親元を離れて生活するとき（学）保険証を交付）、出稼ぎや長期の旅行のために、家族とは別の保険証が必要なとき（遠）保険証を交付）も手続きが必要になります。

詳細　住民課保健係（☎内線236）

■国保の届け出一覧表

	こんなとき	届け出に必要なもの
国保に入るとき	他の市区町村から転入してきたとき	印鑑、他の市区町村からの転出証明書
	会社などの健康保険をやめたとき	印鑑、会社などの健康保険をやめた証明書
	会社などの健康保険の被扶養者からはずれたとき	印鑑、被扶養者からはずれた証明書
	（注）以上のうち世帯員の一部が増えた場合は、保険証も持参してください。	
	子どもが生まれたとき	印鑑、保険証、母子手帳
国保をやめるとき	他の市区町村へ転出するとき	印鑑、保険証
	会社などの健康保険に入ったとき	印鑑、国保と社保などの両方の保険証（後者が未交付のときは加入を証明するもの）
	会社などの健康保険の被扶養者になったとき	
	国保の加入者が死亡したとき	印鑑、保険証
その他	世帯主や氏名、居住地が変わったとき	印鑑、保険証
	修学のため、他の市区町村へ転出するとき	印鑑、保険証、在学証明書
	出稼ぎや長期の旅行	印鑑、保険証
	保険証を粉失、汚損したとき	印鑑、汚損した保険証など

税金

高齢者や障害者と税

高齢者や心身に障害がある人に対しては、その生活を安定させるため財政支出の面で社会保障を充実させる一方、税金の面でもいろいろな特例が設けられています。

▼高齢者本人が受けられる特例…所得税の老年者控除／公的年金等控除／マル優などの利子の非課税

▼高齢者を扶養している人が受けられる特例…所得税の配偶者・扶養控除

▼障害者本人が受けられる特例…所得税の障害者控除／マル優などの利子の非課税／相続税の障害者控除／特別障害者に対する贈与税の非課税／心身障害者扶養共済制度に基づく給付金の非課税

▼障害者を扶養している人が受けられる特例…所得税の障害者控除／特別障害者と同居している場合の配偶者および扶養控除

詳細　白河税務署（☎0248-22-7111）

定例相談

■心配ごと相談

日時…10月20日（水）午前10時～午後3時（午後1時からは、弁護士が相談を受けます）／**場所**…山村開発センター

詳細　村社会福祉協議会（☎49-3600）

■身体障害者巡回相談

日時…9月28日（火）午後1時～3時30分／**場所**…白河市老人福祉センター／**対象**…肢体不自由者／相談希望者は住民課福祉係に事前連絡が必要です。

詳細　住民課福祉係（☎内線233）

納付

▼固定資産税　3期分
▼国民健康保険税　4期分
▼国民年金保険料　9月分
納期限　9月27日（月）
※納期内に納めましょう。口座振替の方は残高確認を

寄付

（敬称略）

▼社会福祉事業のために（金員）…武川始（酒垂）大池義剛（新宿）蛭田守（田苗下）

休日当番医

9月23日(木)	
杉山胃腸科外科皮膚科(棚倉町)	☎33-7551
塙厚生病院(塙町)	☎43-1145
大野病院(石川町)	☎26-1181
9月26日(日)	
和田医院(棚倉町)	☎33-2012
金沢医院(矢祭町)	☎46-2312
大野病院(石川町)	☎26-1181
10月3日(日)	
勝田医院(棚倉町)	☎33-3008
東舘診療所(矢祭町)	☎46-3165
櫛田医院(古殿町)	☎53-2028
10月10日(日)	
大木医院(棚倉町)	☎33-2424
木村医院(矢祭町)	☎46-3528
中島病院(石川町)	☎26-3415
10月11日(月)	
東白川中央病院(棚倉町)	☎33-3263
石川医院(塙町)	☎43-0003
大野病院(石川町)	☎26-1181
10月17日(日)	
藤田医院(棚倉町)	☎33-2013
中島医院(塙町)	☎43-0373
中島病院(石川町)	☎26-3415
10月24日(日)	
あらまちクリニック(棚倉町)	☎33-8018
車田病院(塙町)	☎43-1019
鹿岡産婦人科医院(石川町)	☎26-2623

ごみ収集日

— 10月 —

■江竜田～中野町～福原～鍬木田～広畑～新宿～道少田～大塩
・可燃物…4.7.14.18.21.25.28
・不燃物…8.22

■さぎり荘～村営住宅赤坂中野団地
・可燃物…4.7.14.18.21.25.28
・不燃物…6.20

■東白農商鮫川分校～鮫川中学校
・可燃物…4.7.14.18.21.25.28
・不燃物…7.21

■関下～越虫～青生野小～世々麦～葉貫～蕨ノ草～中沢～関口
・可燃物…6.13.20.27
・不燃物…6.20

■真坂～押目～酒垂～塚本～荻ノ沢～折戸～水口～官沢
・可燃物…6.13.20.27
・不燃物…7.21

■官代～遠ケ竜～大石草～大根屋敷～内ケ竜
・可燃物…6.13.20.27
・不燃物…8.22

■石井草～大久保～鬼越～赤柴～沼野沢～岩野草～薄ケ久保
・可燃物…6.13.20.27
・不燃物…15

※ペットボトルは、可燃物と同じ日に収集します。

こんにちは保健婦です



鈴木芳子 保健婦

障害者の自立支援

今回は「障害」シリーズの最終回、「生活の自立支援」について考えたいと思います。

例えば、脳梗塞の後遺症で左半身が麻痺となり、退院しても自宅での生活がすぐには困難な場合、日常生活に訓練が必要になります。

こうした訓練を行う場所として老人保健施設などがあげられます。この施設では、食事、排せつ、入浴、衣服の着脱などの日常生活動作のほか、ベッドから起きる、立ち上がる、歩く、移動するといった基本動作ができるだけ一人でスムーズにできるよう訓練します。

こうして、障害により失った動作をできるだけ取り戻し、できない部分は補装具などで補っていきます。麻痺の程度により下肢の装具、杖、車イスなどで移動の動作を補い、布団からの移動が困難な場合はベッドを利用し、和式トイレに座れない場合はポータブルトイレを利用するなどの方法もあります。

このように、目標はあくまで本人の生活の自立にあり、残っている能力を最大限に活用します。各種サービス、家族の支援、地域の支援などもありますが、サービスが優先されるものではありませんし、時間とともに状態も変化しますので、その都度見直す必要もあります。また家族は、全面的に介護するのではなく、できない部分だけを援助するという心がけが必要です。

退院や施設からの退所が決まると、本人の希望により病院などから「ひだまり荘」内の在宅介護支援センターへ連絡が入ります。センターでは、各種調査後に支援計画を立て検討し、関係機関との連携を図ります。

退院、退所後すぐに、在宅のリハビリ訓練があり、身体障害者総合福祉センターの理学療法士と役場福祉係、保健婦などで家庭を訪問、身体の状態にあった運動の方法や歩行補助用具などの正しい使い方について練習をします。そして、集団の活動が必要な人には「リハビリ教室」があります。今年度から、ボランティア（すずらんの会）の協力もあり、地域の皆さんの活動も始まりました。

できれば、地域（集落単位など）での支援体制が整えば、もっと居心地のよい生活が送れるのではないでしょうか。



今月の表紙

都市と農村との交流を深めようと、9月1日から3日まで、東京・大妻女子大の西成典子教授と生徒ら21人が来村しました。学生らは、村内の若者との交流会や農業体験などを通し、農山村の重要性を学んでいました。

お誕生

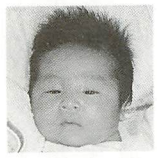
8月届け出分



藤田成海（なるみ）
平11.7.26生
住所／戸草
保護者／幸樹



中川西伯仁（ともひと）
平11.8.15生
住所／関ノ上
保護者／久男



矢吹太一（たいち）
平11.8.13生
住所／横座
保護者／賢一



薄葉和奏（わかな）
平11.8.17生
住所／東前田
保護者／正勝

おくやみ

8月届け出分

住所	氏名	月日	年齢
酒垂	武川 喜美	8.3	81歳
新宿	大池 基義	8.25	74歳
田苗下	蛭田 正	8.29	79歳

※お誕生・おくやみのコーナーへの掲載を希望されない方は、届け出の際に申し出てください。

人の動き

8月1日現在・（）は前月比

人口	4,858人	（－2）
男	2,417人	（－1）
女	2,441人	（－1）
世帯	1,114戸	（－1）

広報さめがわ
平成11年9月号（通巻548号）
■
発行・編集／鮫川村役場総務課
〒963-8401 福島県東白川郡鮫川村
大字赤坂中野字新宿39-5
☎(0247)49-3111 FAX(0247)49-2651
印刷／佐藤印刷所（塙町）

セピア色の思い出⑥



昭和42年12月

葉タバコ共同選別作業

提供／矢吹一男さん（大字赤坂西野字大塩）

この写真は、タバコ耕作組合中野二区（大塩、真坂、新宿）の共同選別作業の風景である。当時、葉タバコは水稲に次ぐ収入源であり、大塩地区でもほとんどの農家で耕作していた。作業の省力化と品質の向上・統一を図るため、組合員が各農家を訪問し、共同で作業に当たった。ベルトコンベアーを使って等級別に選別。出荷前の荷作りまで共同で行った。夕方作業を終えてから、みんなで酒を酌み交わしながら語り合った思い出が、今でも忘れられない。（矢吹）

編集後記

▼今月の特集では、在宅医療について取り上げました。取材の申し込みに快く応じてくれた堀川廣二さんと蛭田シゲさん、そして家族の皆さん、本当にありがとうございました。正直言って、そう簡単には取材を承諾していただけるとは思っていませんでした。しかし、本人はもちろん、家族の方々もとても前向きで、特集の趣旨をすぐに理解していただきました。「広報に載るのは照れるけど、役に立つならば」と。笑顔に支えられた今回の取材でした。（舟木）