

阿用地区 振興協議会だより

阿用地区振興協議会 令和4年2月28日発行
〒699-1224 雲南市大東町東阿用33-1

第143号
電話・FAX (0854)43-2811
Eメール ayo-c@hotmail.co.jp



※上記の写真は、石原紀之さん（川西）から提供頂いた昭和5年当時の阿用小学校校舎の全景です。

退職を前に今、思うこと

掛屋自治会 上代町子

突然の原稿依頼に驚きながら何を書こうかと悩みましたが、昨年、還暦を迎え、今年3月末には、めでたく？定年退職を迎える年になって、今、思うことを綴ってみました。

先日、2月とは思えないほかほか気持ちの良い日がありました。カエルより一足早く冬眠から目覚め、我が家の畑に出てみました。大根と白菜の後片付けをして、夫に耕してもらいました。気持ちちは、まだまだ若いつもりですが、身体は、正直なものです。翌日から腕の筋肉痛と腰の違和感を覚えしました。えっ？たったあれだけのことで…。いつも仕事が「忙しい、忙しい。」と言いつつしながら、自らの健康管理を怠っていたら、その付けが回ってきました。

数年前から老眼鏡が必要になったり、部屋の中で絨毯の端につまずいたり、飲み物にむせることもよくあります。先日は、洗剤ボトルのキャップがぎつくて開かなくて驚きました。ふと、亡くなった義母が、「お母さんが占めた蓋は、きつくて開かなくていけんけんも少し緩く閉めといてごさなかね。」と言われたことを思い出しました。また先日、スーパーのカードにシニア会員のシールを貼ってもらいました。職場の先輩方が毎月15日に「さあ今日は、買い物に行かないけんわ。」と笑顔で帰って行かれる姿を他人事のように

見ていたのに、ついに私もその年になっていました。何とも複雑な心境です。このままでは、私の老後は、ますます筋力低下が進み、転倒・骨折・寝たきりの生活、おまけに認知症といった負の連鎖が待っているかも…。いやいや、私の退職後の生活は、仕事もちょっとだけ続けて、畑で野菜を作ったり、旅行に行ったり、孫と遊んだり、友達とおしゃべりをして楽しく過ごしたり、美味しい物を食べたりと、もっと明るいはずだ。

私は、約25年間在宅介護にかかわる仕事をしてきました。この間、核家族化、少子高齢化社会、女性の社会進出等により、在宅介護の形は、随分変わってきました。我が家も長男家族が県外に住んでいるので息子夫婦が私の介護をしてくれるとはとても思えませんが、人の世話にならず、自立した生活を少しでも長く続けたいと思います。

そこで、今の私に必要なのは、「フレイル予防」だと思っています。「フレイル」とは、加齢に伴う身体機能の低下、健康障害を起しやすくなった状態のことを言うのだそうです。「身体的」だけでなく、「社会的」、「精神的」の3つのフレイルがあります。私は、この3つのフレイル予防で、明るい老後を迎えたいと思います。

以前に雲南市立病院の大谷先生からお話を伺う機会がありました。

① バランスの良い食事をしっかりと摂取すること（特にタンパク質、アミノ酸）

② 適度な運動をすること（筋肉に負荷をかける運動が効果的）

③ 社会との繋がりを保つこと（積極的に社会活動へ参加する）

以上3つのことを教えて頂きました。何事にも3日坊主の私に出来るかは疑問ですが、頭の隅にこのことを貼り付け、1日1日を過ごしたいと思えます。春になったら我が家の畑で野菜を作り、その野菜で家族と食事をします。地域の皆さんや職場の人の繋がりを大切に、これからも平凡な日々を過ごして生きていたいと思います。新型コロナにより、旅行は先送りになりますが、その時が来るまで足腰を鍛えて待ちたいと思います。

私の野菜作りは、まだ1年生です。畑で見かけられましたら声をかけて下さい。諸先輩方に野菜作り、土作りのご指導をいただけたら喜びます。



大変ありがとうございました



モリブデン鉱石（左側）とたたら（右側）



この度、石原紀之さん（川西）から昭和初期頃の川井地区の様子や阿用小学校校舎（表紙に掲載）などの写真と昭和58年からの「広報だいとう」、市町村合併からの現在までの「市報うんなん」をファイルされたものなど沢山の貴重な資料をご寄贈いただきました。また、阿用でモリブデン鉱を探

掘していた当時の鉱山関係の資料やモリブデン鉱等も寄贈いただきました。寄贈いただいた写真や資料は、図書室で閲覧できますのでご覧ください。モリブデン鉱は、玄関に展示しています。

阿用駐在所から

このほど、島根県雲南県土整備事務所により、阿用地区の主要地方道玉湯吾妻山線上にある2か所の横断歩道（中盛、掛屋自治会内）の手前に横断者に対する注意喚起を促すため「この先横断者あり」の表示が立体的に見えるカラー舗装を施していただきました。

横断歩道は、歩行者が道路を安全に渡るために設けられた場所です。ドライバーの皆さん横断歩道手前では、スピードダウンに心がけ横断しようとしている歩行者があれば必ず止まりましょう。



3月の行事予定（弥生）

※青字は交流センターで行われる行事、緑字は小学校の行事、ピンクは市等関係です

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 古紙回収日 (自治会指定の燃やせないごみ収集場所)	3 不燃・有害ごみ収集日 あいさつ運動 7:40 (上市場・福富) 阿用いきいき健康 カマの部 9:00	4	5 俳句会 13:30
6	7 配食サービス情報交換会 13:30 阿用いきいき健康 カマの夜の部 19:00	8	9	10 阿用いきいき健康 カマの部の部 9:00	11 防災円卓会議 10:00 支え合い活動学び 合い会議 13:30	12
13 環境美化 パトロール 8:30	14 ビコ・カ・古着 収集日 阿用いきいき健康 カマの夜の部 19:00	15 高齢者見守り支援 情報交換会 19:00 寿会役員会 13:30	16 経営企画委員会 19:00	17 阿用いきいき健康 カマの部の部 9:00 交安協役員会 19:00	18 阿用小学校卒業式 パソコン教室 13:30 交安協自治会 役員会 19:00	19
20 うんなん家庭の日 ごみ直接持込み日	21 阿用いきいき健康 カマの夜の部 19:00 春分の日	22 大東町自主組織 連絡協議会 9:30	23	24 阿用いきいき健康 カマの部の部 9:00 臨時総会 19:00	25	26
27	28 阿用いきいき健康 カマの夜の部 19:00	29 自治会長会 19:30	30	31 阿用いきいき健康 カマの部の部 9:00		