

ろうれん

なごらひ

新年号
2014年1月
(平成26年)

檜葉町老人クラブ連合会

迎春

年頭に 連合会長 永山和平

2014年が明けました。今年の年明けもほとんどの方が仮住居で迎えられたことと思いますが、おかわりなくお過ごしであることを念じております。

檜葉町は、今年の春に帰町の時期の判断をするそうです。生活に必要なインフラの復旧は予定どおり進められ、町内の除染作業も、全国から来ている作業員により着々と進行しているようです。

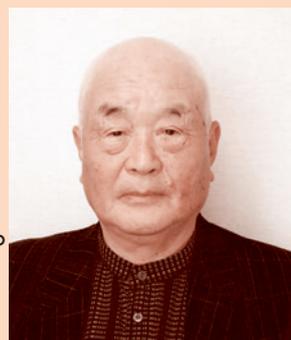
中でも運行延長を広野駅から竜田駅までと決定した JR 常磐線は、除草、線路の砂利の入れ替えなどで驚くほどきれいになり、少しずつ前に進んでいることが実感でき、大変喜ばしいことと思っています。

反面、檜葉に帰るたびに増える黒い袋の山には心が重くなります。

思いのほか長びいている避難生活には言葉では言いつくせないご苦勞もおありでしょう。苦しい、悲しい、寂しいこと。会員のお一人お一人を思うと胸がつまる思いです。

しかし、今は頑張るしかありません。老人クラブもまったくの手さぐり状態ながら「できる人ができることを…」を合言葉に事業をすすめています。

目の前は明るくなりつつあります。皆様もご自愛のうえ、少しずつでも前に進まれることをご祈念申しあげ、年頭のあいさつといたします。



立川市老連から 活動義援金

10
/ 17(木)

研修のため、いわき市を訪れた立川市老連(東京都)役員との交流会の席上、「町老連活動費に」と多額の義援金をいただきました。



全国各地から寄せられる励ましに応えられるよう、焦らず、無理せず、前向きに老人クラブの灯を絶やさないための活動を進めてまいります。

地域高齢者福祉活動 功労者表彰 永山和平会長 受賞

11月20日、福島県文化センターで開催された第29回福島県高齢者福祉大会において、永山和平会長が地域高齢者福祉活動功労者として表彰されました。

避難生活が続く中で、常に前向きにまた、仲間を考え、機関車的役割に尽力いただいていることに感謝です。

おめでとうございます。

高齢者ミニ作品展を開きます

避難生活の中でも様々な制作活動をしている仲間がたくさんおられます。このたび下記により「高齢者ミニ作品展」を開催します。

と き 平成26年1月26日(日)
9:00~14:00

ところ サポートセンター 空の家

出品者には出品申込書により事前の申し込みをしていただきます。

(申込書はサポートセンター「空の家」にあります)

出品申し込み受け

平成26年1月6日(月)~15日(水)
(土日・祝日をのぞく 8:30~17:15)

檜葉町社会福祉協議会 事務局

☎0246-38-8680

ふれあい・結びあい

やさしさ地域友愛 ネットワーク事業

昨年9月から白水・相子島両仮設住宅に入居中の高齢者を対象に同じ高齢者の仲間としてお話し相手になったり、お元気確認のため、訪問活動をさせていただいています。



〈相子島仮設訪問〉



〈白水仮設でのお茶会〉

12月には、それぞれの仮設住宅の集会所等で”クリスマスお茶会”を実施し、ほっこりしたひと時を過ごしました。

町老連役員研修会

会津美里町応急仮設住宅の

仲間を訪問

10月9日に会長と女性部委員による役員研修会で、遠く会津美里町で避難生活を送る仲間を訪ねました。

久しぶりの再会でしたが、お互いの元気を確認できた訪問になりました。

雪の多い地域で冬を過ごされる皆さんの健康を心からお祈りしています。



懐かしい顔ぶれにとっても心が和みました。

檜葉へ戻り、以前のようにみんなで楽しく活動できる日を楽しみにしています。



会津美里にお住まいの
青木さん

「食卓から風邪予防！！」

～冬の野菜を味方につけよう～

寒くなると風邪やインフルエンザが流行します。皆さん 予防対策は万全ですか？
手洗いうがい、体を暖めることが予防の基本です！今回は、それらに加え、食卓での風邪予防をご紹介します。

冬の食べ物で大活躍の「白菜」「大根」「豆腐」は、“養生三宝”と呼ばれ、体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップにも効果的です。

白菜



芯葉の黄色い部分は甘みがあり、ビタミンCもたっぷり。高血圧予防、健康維持、がん予防に

強い味方！

白菜、生姜、椎茸と煮込んだスープで、その効果が発揮されます。

体の芯から温まりましょう！

大根



根の部分には消化酵素やビタミンCが豊富。この酵素は熱に弱いので、生のおろしで食べるのがおすすめ。焼き魚に添えると魚の焦げに含まれる発がん性物質を解毒してくれます。肉と食べ合わせると、大腸がん予防になります。

がおすすめ。焼き魚に添えると魚の焦げに含まれる発がん性物質を解毒してくれます。肉と食べ合わせると、大腸がん予防になります。

豆腐



昔から豆腐を精進料理として食していた僧侶や多く摂っていた地方に長寿者が多いことから長寿食といわれてきました。

醤油やドレッシングをかけすぎると塩分を摂りすぎてしまうので注意しましょう！

わたしの近況

上井出寿会
品田 英二

早いもので原発事故のために楢葉を離れ、三春町にお世話になって、もうすぐ三年です。親子、友人、知人達と離れて生活をするとすることが、こんなにむなしいことだとは思いませんでした。特に高齢者は、皆同じ気持ちではないかと思えます。9月15日に開催された町敬老会にあわせて上井出老人クラブ寿会の総会を開催したところ、31名が出席しました。

その日は一泊の懇親会で絆を確かめ、翌日は再会を約束し、別れを惜しみながら解散しました。

現在は借り上げ住宅住いで、月に3回カラオケ教室に通うことが、唯一の楽しみになっています。



伊豆大島被災地へ 楢葉町の高齢者の まごころを！

昨年10月に発生した台風による伊豆大島の土砂災害被災地には町老連として共同募金会を通し、義援金を贈ることとしました。

趣旨に賛同し、ご協力いただける方は平成26年1月24日(金)までお申込み願います。

お問い合わせ

楢葉町社会福祉協議会内
楢葉町老人クラブ事務局
電話 0246-38-8680

編集後記

新しい年が明けました。自宅への一時宿泊が可能になったお正月ですが、いかがお過ごしでしょうか。"新年号"とするため、本紙の発行が1ヵ月遅れになりました。

タイミングよく情報をお届けできないのが残念ですが、少しでも仲間の動向を知っていただければ幸いです。会員の皆さんの声をお待ちしています。

健康に過ごされる一年でありますように…。
広報委員一同