



広報

せと

風車のまわるアジな

1999
平成11年

9

No. 317



敬老の日を祝って、9月15日(水)各地区で多彩な敬老行事が開催されました。
この日、各会場では、金婚式を迎えた御夫婦や米寿を迎えられた方々に町から記念品が贈られ、地区の皆さんと共にお祝いました。

今月の主な内容

- 敬老特集…………… 2～3
- 海外研修報告…………… 6～7
- Iターン川合さん紹介…………… 8
- 河野兵市さん冒険旅行…………… 10
- お知らせ…………… 11

長寿者訪問

老いて ますますお元気 ますますお元気

「敬老の日」を前に、九月九日(水)、町内の長寿(一位)の田部・島部ハナヨさん、二位の足成・大久保清久さんを、井田長が訪問し、記念品を贈り、長寿をお祝しました。島部さんには「町の福祉、特に医療面でどの町村よりも優れた診療所医師の、親切で熱心な対応等」とても感謝しています」との言葉を頂き、大久保さんには「あんたらまだ子供供や、わしの方が長生きするぜ」とハッパをかけられ、「私達の人生はこれから」と教えられた一日でした。

田部 島部 ハナヨさん(97歳)

田部に戻り、母親と暮らし始めて二十年。娘のヨシエさんは、ハナヨさんの健康管理に余念がありません。特に毎日の食事には、栄養バランスを心がけ好物の果物を添えるなど細やかな配慮をなしています。そんな娘さんに見守られて暮らすハナヨさんは「とても幸せです」と。今でも毎日欠かさず自宅横の菜園の手入れをするという元気で若さの秘訣はそんな所にもあったんです。



足成 大久保 清久さん(97歳)

若い時から、病気がらずで薬も飲んだことがない清久さんは、奥様の豊子さん(86歳)と仲良く二人暮らしです。酒もたばこも全然たしなまないそうです。性格は至って豪快。ハラハラする奥様をよそに「腹にためるのが嫌い」で思ったことをすぐ口にする。清久さん、クヨクヨせずものごとくにこだわらないことが、長生きの秘訣だと教えて下さいました。



長寿者番付

平成11年9月1日現在

東 方				西 方			
氏 名	年齢	地 区	番 付	氏 名	年齢	地 区	番 付
島部 ハナヨ	97	田部	横網	大久保 清久	97	足成	1
高地 末光	97	三机	大間	上甲 高松	97	三机	2
中川 シツエ	96	三机	関脇	中イ シ	96	大久	3
末光 サ・ノ	95	塩成	小結	上野山 ミサラ	94	三机	4
加藤 キク	94	川之浜	前頭1	森 キヨ	94	田部	5
和田 タツヨ	94	神崎	2	佐々木 久	94	大江	6
宇都宮 ソノ	93	神崎	3	西川 シカノ	93	川之浜	7
阿部 タカラ	93	川之浜	4	末廣 ツネヨ	92	三机	8
兵頭 定義	92	大久	5	長尾 普美雄	92	三机	9
加藤 吉松	91	神崎	6	阿部 クマヨ	91	川之浜	10
岩色 シカノ	91	足成	7	阿部 トクエ	91	川之浜	11
阿部 光子	91	塩成	8	木野 ウメ子	91	三津	12
水口 静子	91	志津	9	松田 チカ	90	志津	13
稲葉 庄太郎	90	田部	10	古澤 タケ	90	三机	14
大森 文子	90	足成	11	増本 モトエ	90	三机	15
田邊 勇治	90	三机	12	川本 イサヲ	90	川之浜	16
安田 安光	89	足成	13	上田 チウ	89	川之浜	17
山内 ミサオ	89	神崎	14	梶原 巖	89	大久	18
結城 安太郎	89	神崎	15	山本 新松	89	三机	19

米寿、おめでとございます
(明治45年・大正元年生まれ)

地区	氏 名
三机	大田 キミ子
三机	長野 アヤ子
三机	岡田 昌子
三机	山下 イシ
三机	山本 兼松
塩成	西國 ミスギ
小島	坂本 勇
大久	松本 サカヨ
大久	梶原 ヒサエ
川之浜	西川 ヨシ
神崎	牧田 幸枝
神崎	宇都宮 松義
神崎	結城 タカエ

一敬称略一

(2)

健康の窓

心療内科のはなし(3) ストレス予防講座講演から ストレスと闘うより、 自己変革を①

平成十一年七月十五日に瀬戸町民センターで「ストレス予防講座」が開かれましたが、そのときの講演内容を、今回より数回にわけて連載したいと思います。

1 はじめに

ここにお集まりのみなさんは、多分日々ストレスを感じ、そこから抜け出そうと闘っている方々ばかりだと思いますが(いや、私はちがうと言われる方も参加されているかも知れませんが)、もしかすると体調が悪くて病院に行き、「ストレスです」と指摘されたら、「精神的なものです」と軽くあつかわれて悶々としている方もおられると思います。

ストレス、精神的な原因という何やら軟弱な印象がありますが、どうして、ストレスというものはやっかいなシロモノなのであります。ストレスは体に実さまさまな症状をひきおこします。円形脱毛症や胃潰瘍などはポピュラーでよく知られておりますが、なかにはストレスにより歩行困難に陥ったり、半身が麻痺状態になることもあります。そして、近年「がん」もストレスと関係ありという説が発表されているのです。

ローレンス・レシアンという学者は四百人のがん患者を調査し、がん患者には、感情を抑制する傾向があること、自己嫌悪感が強いこと、親との関係で葛藤があることを指摘

しています。また、デービット・キッセン博士は、二百人あまりの肺がん患者を調査し、患者さんたちには、長期にわたる心の葛藤があること、職場や結婚生活において対人関係でストレスがあること、感情をありのままに表現することがないことなどの特徴があると指摘しています。

このように感情を抑制することが、人の免疫機能に変化をきたし、がん発生の危険を増大させることが研究されています。ところで、ストレスに強い人はどんな人かという点、決して外見的な強さとは比例しません。バリバリ仕事をする人がストレスに強いとか、鈍感でストレスを感じない人がストレスに強いともいえないのです。

また、終始ストレス解消をしている人がストレスに強いことというのをいえないです。気分を変えるのは必要不可欠なことですけれども、一時的なストレス解消がすべて

を解決するわけではないのです。ストレス解消をいくらかめにしたとしても、「ストレスのもとが消えるわけではないですね。」せっかくストレス解消をしても、「いやな仕事」や「いやな人間関係」がまちかまえていければ、心の中は緊張状態に逆戻りしてしまいます。

だからといって「いやなこと」を避け、ストレスをなくそうと思ってもそうはいきません。ストレスを避けておつても、避けた道にまたストレスはまちかまえていきます。ストレスはまちかまえていきます。ストレスとうまくつきあうには、「いやなこと」と闘うことが必要なのは、よく「ストレス解消」をして気分を紛らわすことが必要なのでもなく、「ストレスを乗り切ろう」として必死になることでもないのです。ストレスは、つきあうのに必要なことは、「自分自身を知り、自分のものの見方を変えていく」ことではないかと私は思っています。たとえば「効率性」「勝ち負け」「儲かるか否か」

「人にどう思われるか」「人よりうまくやるか」などを人生の基準と考えている人は、どうストレスを減らそうとしてくるか、それはないでしょう。この基準を変えなければ、この平和はおとすれないと思います。ストレスから発生する症状を救って欲しいと思っても、その助けは実は、自分自身のなかに存在することによって欲していると思っております。ストレス病の治療に必要なのは、自分自身の気づきと自分にあった診療やカウンセリングなのです。

そしてもうひとつ、ストレスに対する知識も不可欠で、ストレスがどうして体に影響を与えるのか、ストレスにどのような症状がおきるかについて知っておいて欲しいと思います。本日、この講演会がその役にたつてくれれば何よりも私の「ストレス解消」になるわけでありませう。(つづく)

大久診療所
医師 森岡 明

(5)

海外ホームステイ 帰町報告会

瀬戸中学生

ニュージランドホームステイの報告会が八月二十三日(日)町民センターにて開催されました。参加生徒七名(二名欠席)、引率をはじめ保護者、関係者約二十名が出席しました。

はじめに、ビデオにより研修状況が紹介された後、生徒より一人ずつ感想が発表されました。

「言葉の壁に悩んだ」、「ホームステイ先の明るい人柄に触れた」、「ありがと」、「ごめんさい」の言葉の大切さを学んだ」、「英語が好きになった」、「積極的に何事にも取り組む姿勢をみつける」等自分自身の意識改革の場として貴重な体験になりました。

また、歌・習字・盆踊り・料理・折り紙等日本文化の紹介もホームステイ先や研修の中で積極的に行った旨の発表がありました。



※生徒たちの海外研修の様子を今月号から順次紹介していきます。

海外研修報告

役場企画課 山内 清 秀

七月二十五日から八月七日の十四日間、瀬戸中学生ニュージランドホームステイに引率で出席しました。今年の中学生参加者は八名。

ホームステイの様子
私も、生徒と同じように一週間はホームステイでホストファミリーのお世話になりました。就寝午後九時、起床午前六時。食事は、毎日肉料理。風呂は、シャワーのみ。家の慣が異なり始めは戸惑いましたが徐々に慣れました。しかし、言葉が通う点はどうにもならず英語がほとんど話せない私は、単語をならべるだけで会話をしました。「伝えない」、「理解できない」と不便さを感じた一週間でした。

◎会話への取組(生徒)
生徒たちは、会話等で前日苦労したこと、理解できなかったことをコーディネーター

や添乗員に聞いて問題を即解決し、ホストファミリーと積極的に会話をする努力が見られました。

◎自治体視察研修
さて私は、中学生の引率のほかに海外の自治体研修や国際交流先進地研修を行いました。自治体視察は、オークランドから車で約二十分の場所にあるフランクリンです。フランクリンは、人口約四十万人の市で、主な産業は農業・畜産といった第一次産業です。職員は八十九名、1980年代、90年代の機構改革で、多くの業務が民間委託されました。本町の業務で当てはめると、町民課のゴミ収集等環境部門、福祉課のすべての業務、建設・産業課の道路等維持補修業務、教育委員会のすべての業務など多くの部門が民間委託されていました。最近では、図書館、レクリエーションセンターが委託され、今後

は企画課の委託が検討されているようです。ゴミ処理は、ニュージランドでは焼却はせず、すべて埋め立て処理されています。しかし、近年中に埋め立て地が飽和状態のためゴミを火力発電所の燃料として活用することを検討中です。



訪問先のフランクリンで市の職員アラン氏へ日本土産の牛鬼を手渡す。

(6)

戸籍の窓

平成11年8月分
お誕生おめでとう

本 籍 出生地氏名 性別 年齢等

ご結婚おめでとうございます

本 籍 婚姻者氏名 年齢等

おくやみ申し上げます

本 籍 死亡者氏名 年齢

平成11年8月末現在
●人口 2,809人 (+6)
男 1,303人 (+1)
女 1,506人 (+5)
●世帯数 1,167戸 (+2)
() 内は前月との比較

※広報に掲載不要の方は、届出時に申し出て下さい。

年金コーナー

多あなたの納める保険料が、みんなの年金を支え、あなたの将来を助けます

国民年金は、働く世代が保険料を負担し、その時代の高齢の方々の生活を支えるという、世代間扶養の仕組みに基づいています。いま保険料を納めている人が、いずれ生活の支えが必要になったとき、同じようにその時代の働く世代が納める保険料によって、あなたの年金がまかなわれます。

ゆづりちゃんだより

いま日本では高齢者世帯の九割以上が公的年金を受給しており、そのうちの半分の方は、公的年金だけが収入源です。高齢者の生活を支えているのは、いまやその家族だけでなく、国民一人ひとりだといえるのではないのでしょうか。

九月及び十月を「郵便受給・表札設置運動」期間と定め、高一層の普及促進に向け、設置運動をすすめているところですので、つきましては、本運動にご理解いただき、郵便受給・表札の設置に協力いただき、ますようお願い申し上げます。

ゆうちょ銀行だより

次の方々から指定預託の申

- し出がありました。
- 故人が生前お世話になったお礼として、福祉活動に役立ててほしいとの申し出です。紙上より厚くお礼申し上げます。
- 三 机 加藤 龜吉様
 - 七 妻 フミ子さん
 - 三 机 伊勢家穂子様
 - 三 机 功男さん
 - 大 久 山本静太郎様
(兵庫県加古川市在住)
 - 七 母 トキエ様
 - 松山市 山口 登夫様
 - 伊丹市 藤川 要造様
 - 西宮市 岡田 悦夫様
 - 松原市 二宮 敬様
 - 堺市 西岡美子様
 - 守口市 浜本 貞美様
 - 奈良県 石井 正夫様
 - 大畷 大谷 重様

おれ

広報発行費用として「寄付をいただきました。紙上より厚くお礼申し上げます。

伝統の舞

あてやか

しゃんしゃん踊り

九月一日、大久で伝統の「しゃんしゃん踊り」が奉納されました。同踊り保存会（竹下島光会 長以下 芸名）のメンバー九人は、編み笠をかぶり、鮮やかな緑の染め抜きの浴衣に身をこめ、四角標の天気の下、於舞世里（おきより）大前神はこらのある東の浜で、うち寄せる波音を背に

「おせと踊り」「五高舞り」など四曲を奉納しました。昭和五十四年に保存会が発足して以来、メンバーは三十人前後と変わらぬ。踊りは全四十八拍のうち十三拍が残っているようで、竹下会長は「今、踊れるのは七五ほど。伝統あるものなので形を変えずこのまま伝えていきたい」と語られました。

江戸時代、大久におきよという女性の水死体が流れ着き、以後疫病や災害が相次いだため、その霊をなくさめるために始まったとされるこの踊りは、二百年以上の間、受け継がれてきている。歌の文句に「しゃんしゃん」とあることが名前の由来



「時は今、継続雇用の65歳」
高齢者に働く場を
10月は「高齢者雇用促進月間」です。

八幡浜公共職業安定所

我が国の高齢社会を活力あるものとしていくためには、高齢者が社会に参加し生きがいのある職場を確保することが極めて大切であり、一層皆さんのご理解をお願いします。

- とりわけ、事業主の方々におかれましては、
- (1) 60歳定年を基礎とする65歳までの継続雇用の推進
 - (2) 高齢者の多様な形態による雇用・就業機会の確保
 - (3) 高齢期における雇用・就業の支援
- をよろしくお願いします。

また、高齢者を安定所の紹介により採用された場合には各種助成金が適用されますので詳細は八幡浜公共職業安定所（22-4033）までご相談下さい。

豊予海峡ルート推進ヨットレース大会の開催について

(HOYO STRAIT CUP '99)

愛媛県をはじめ西瀬戸7県と関係の経済団体で構成する「豊予海峡ルート推進協議会」では、佐田岬と佐賀間を結ぶ豊予海峡ルートの早期実現に向けて、地元気運を醸成するとともに全国に豊予海峡ルートをアピールするため、来たる10月10日頃に豊予海峡を横断するヨットレースを開催します。ヨットレースには、愛媛、大分をはじめ四国、九州の各県からヨット愛好家が多数参加し、秋空の豊予海峡で華麗なレースを展開します。午前9時30分に三崎港をスタートしたヨットは、2時間から4時間程度でゴールとなる。大分県の佐賀間にフィニッシュの予定です。

瀬戸町長選 日程決まる

投票日 10月26日に決定

瀬戸町選挙管理委員会が9月3日開かれ、10月28日に任期満了の町長選挙日程を10月21日告示、26日投票と決めた。

立候補届出は、21日午前8時半から午後5時まで選挙管理委員会（役場内）で受け付けいたします。

有権者は9月1日現在、2306人（男1039人、女1267人）