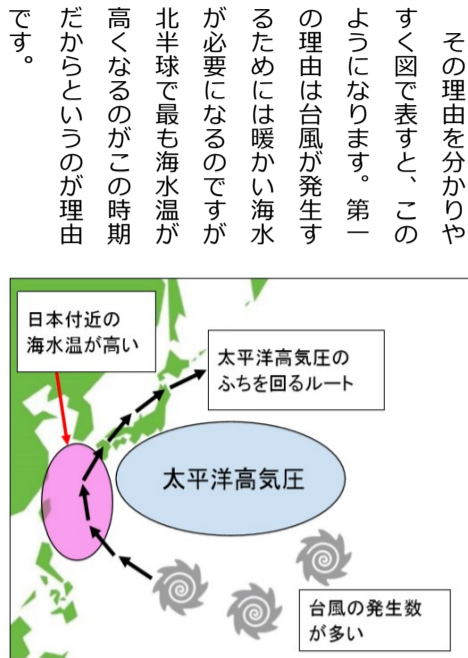


### 九月は台風シーズンの命を守る行動を!

台風は年間を通して発生していますが、日本では例年、8月、9月が年間を通して台風の発生が一番多い時期です。過去十年間の本土接近の台風の数は、8月が2.2回、9月が1.9回(気象庁統計)となっています。なぜ8月〜9月に多くの台風が日本に来るのでしょうか。



その理由を分かります。よく図で表すと、この理由は台風が発生するために必要な海水温が高くなるのがこの時期だからというのが理由です。

二つ目の理由は、台風の通り道となる日本付近は、この時期最も海水温が高くなることです。台風が勢力を維持するには暖かい海水が必要になりますから、8月〜9月は日本に接近した台風は勢力を維持できるのです。そのため、日本はるか南で発生した台風も、消滅せずに日本にやって来るのです。

### 随想 『花の耳打ち』

秋の日差しが傾く頃、女の耳元をかすめる言葉がある。

男は、どちらかというところ、武骨な人生を歩んできた。間違っても、詩的な言葉が口から漏れることは一度もなかった。

二人で歩くことは珍しいことではないが、あるお寺の山門にさしかかった時、女は耳を疑う言葉に遭遇する。「何処に咲いても美しい季節になったね」その声と視線の先にあったのは、思いがけなく道端に咲く一本の赤い彼岸花だった。

女は男を見直したわけではない。男の意外性を引き出した自分に勝ち誇ったのだ。

投稿 伊藤 外美子



ます。そのため、低気圧である台風は高気圧のふちを回るような進路を取ります。夏の日本は、大きな高気圧である太平洋高気圧に覆われています。梅雨明けからお盆にかけては、この太平洋高気圧が日本をすっぽりと覆いますので、台風は近づけません。問題は、お盆明けから9月ごろにかけてです。この時期は、太平洋高気圧の勢力が弱まって、ちょうど日本付近が太平洋高気圧のふちになってしまいます。台風は高気圧のふちに沿って進みますから、そのふちとピッタリ一致している日本に台風がやってくるわけです。

### 『宮田町・浅間町周辺の避難場所・避難所』



No	指定	災害種別	避難場所
1	○	津波	財団法人 横浜市水道会館
2	○	津波	西スポーツセンター
3	○	地震/(火災)/風水害/高潮/土砂災害	宮田中学校

No	指定	災害種別	避難所
1	○	指定なし	ほどがや希望の家
2	○	地震/(火災)/風水害/高潮/土砂災害	宮田中学校
3	○	地震/(火災)/風水害/高潮/土砂災害	浅間台小学校

### まつばらんど川柳

年かさね くしゃみするのも 命がけ いびきより

しずかなほうが 気になる

カードなし ケータイなし 被害なし

医者と妻 急にやさしく なる不安

投稿 いむけん

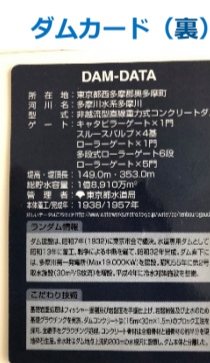


宮田町松原商店街 **ぬくぬく整骨院** 保土ヶ谷区宮田町1-15-1 日曜定休 045-744-5006

松原商店街 **肉のえんどう** 045-333-6758

### 私の趣味『ダムめぐり』

私の趣味は全国各地のダムをめぐりダムカードを集める事です。ダムカードってご存知ですか? ダムのマニアにしか興味がないかもしれませんが、全国各地にあるダムで無料配布されています。ダムの魅力は何かというと山道を車でドライブしながら、緑溢れる自然の中に壮大な人工建築を眺めると人間力の凄さを思い知らされることです。



また、昨今の雨量の多さからダムが災害から守ってくれていると実感します。コロナ禍でも人も少なく、見るのにお金がかかりません。投稿 大川内 美樹子



ダムカード(表)

### 人生の最終章 介護が必要となったとき

介護福祉士 水野牧子

自立した状態で自分の始末をつけられるのが本望ですが何らかの手助けがないと生活できない...となったとき。

自宅での介護を受けるか介護施設に入るかの選択が迫られる。認知機能が衰えていて周りが困っている場合は、また別の深刻さを生ずる。

“本人の違和感”と“周囲の困った”が一致しないと多くの問題が発生する。

まず介護は①お金がかかる②体力と神経を使う③忍耐力が必要④最終的には人間の尊厳を保てるかを念頭に置かなければならない。

自宅での介護を受ける場合、誰かが見てあげなければならぬ。場合によっては家族の誰かが仕事を休むか、辞めるかの選択を迫られることも考えなくてはいいけない。

訪問ヘルパーを頼む場合、介護保険を使うがすべてが賄われるわけではない。

失禁が始まるとおむつ代、リネン類、衣類などの洗濯がのしかかる。食事も誤嚥予防のため、きざんだり、すり潰したりと手間がかかる。時には食事介助が必要となる。昼夜逆転になる場合も多く、対応も難しくなり、徘徊にも付き合わされる。トイレまで連れて行ったとしても失敗する恐れもあり、本人を支える体力も必要となったり、ベットでオムツ替えとなると身体への向きを変えたりする場合、本人が協力をしなかったり、抵抗

専門家による暮らし全般無料相談 どこに相談していいかわからない? 随時予約受付 ※初回無料

- ・弁護士相談[家庭内・借金・トラブル]
- ・司法書士相談[遺言書・登記]
- ・税理士相談[税金・申告・相続]
- ・総合コンサルタント[借地・相続・不動産]



### 脳を動かそう! 四文字熟語

□土重 □一度敗れた者が、再び力を盛り返し、反撃に転ずること

快刀乱 □ こじれた物事を鮮やかに処理し解決すること

(正解は来月号で)

する場合もあつたりし相当の体力、声掛けのテクニックが必要となる。家族が自宅で介助してきた場合、このあたりが疲れの原因となり、愛情が憎しみに変わったりする恐れも出てしまふ。そこで施設にと考えるようになってくる。(次回は施設で介護を受ける場合のお話です)

### 介護が必要となったとき

街かど談話室 まつばらんど 介護セミナー 第1回

9/16(木) 開催 10:30~12:00

【予約制】定員8名様限定プログラム

10:30~11:15 セミナー  
11:15~11:30 質疑応答  
11:30~12:30 個別面談\*  
\*先行予約2名様限定の個別相談(各30分)

- 【セミナー内容】
- ①介護の心構え
  - ②本人に対する声掛け
  - ③近隣との共助
  - ④役所との連携

講師

介護福祉士 水野 牧子先生



15年余にわたりヘルパーとして、グループホーム、特別養護老人ホームなどで介護経験を積み、現在は藤沢市内の特別養護老人施設にて勤務する傍ら、ヘルパー等の養成に携わる。

人生100歳時代!  
「終活」とは何かを考える

「終活」という言葉や「終活をテーマにした特集記事」を多く見かけるようになりました。「終活」をお世話したり、アドバイザーをする団体、「終活〇〇」などといった資格講座も出てきています。

ある団体が60歳以上を対象に行った意識調査によれば「終活」のイメージで一番多かったのが「葬式や墓といった、亡くなったときのための準備」という回答で全体の60%でした。次に多かったのが、「残りの人生を生き生きと過ごすための準備」で約35%の回答でした。他方で「わからない」と答えた方も少数ですがありました。

戦後まもなくの、昭和22年の平均寿命は男50.06歳、女53.96歳(※厚生労働省資料)でした。極端な話、働いて働いて、定年したら亡くなった...といっても過言ではありません。この時代は「終活」などは考える必要もなかったわけです。

それが平成25年には男女とも80歳を超え、今年(2021年)は男性81.64歳、女性87.74歳(※厚生労働省資料)と過去最高を更新しました。国立社会保障人口問題研究所の推計では、今後ますます平均寿命は延びると考えられています。原因としては医療レベルの高度化②健康意識の高まりなどがあげられます。

人生100歳時代は現実のものとなっています。こうなると「終活」とは、葬式や墓の準備といった人生をたむ準備ではなく、まだまだ残されたこれからの人生を、生き生きと楽しく生きるかというための「活動」ではないでしょうか。

編集長 古垣直久

今月のペット うさぎやさんちの ルークくん  
年齢:4歳  
出身地:代々木  
趣味:におい嗅ぎ  
性格:やんちゃ  
主人の一言:カワイイのひとことです♪

御菓子司 うさぎや  
保土ヶ谷区宮田町1-8-1  
TEL:045-341-7223

いのまた陶器店  
保土ヶ谷区宮田町1-4-13  
TEL:045-333-8879

終活座談会 9.24(金) 10:30~12:00  
まつばらんど 参加費無料  
予約制:先着5名様!  
TEL:045-459-6088  
シリーズ 神社仏閣巡り(第一回)  
当日の出演パネリスト紹介  
クリエーター「暮らし楽しむ通信」編集長 相続コンサルタント 司会:古垣直久  
71歳 井村憲治さん 母親を看取って以降 シニアマンション暮らしで楽しい毎日を送る  
72歳 伊藤外美子さん シニアのコミュニケーション 居酒屋「伊藤さん、ち」店主 伊藤さん、ち農園の農園長  
82歳 安岡伸さん 神奈川県の「人生100歳時代」のパンフレットに紹介される。多方面にて活躍中!

日本には数多くの神社仏閣が存在します。ありがたいことですが、知っている様で知らないことが多い神社仏閣について順次ご案内していきます。ここでは神社やお寺で祀られている神様・仏様について説明するとともに授けられるご利益やご加護等についてお伝えしていきます。そういったことを知るにより神社仏閣がより身近に感じられ楽しく、ありがたくお参りすることができるようになります。私がお参りした神社仏閣で知っていた情報に加えおすすめポイント等もお伝えしていきます。例えばコロナを寄せ付けない疫病退散のお札やお守りであったり、身につけてしまった良くないものを祓い落としてもらえらるご真言であったりします。神社仏閣巡りをお勧めするポイント ① 外に出て歩くので健康に良い! ② ご利益ご加護が授けられる! ③ 精神的に落ち着き休まり気分転換に良い!



毎日歩く楽しみ、歩く健康診断! 安岡伸(82歳) スタッフ紹介  
私は毎日一万歩を目指し歩く事を習慣にして10年を超えた。「歩くのは健康に良い」は誰でも知っているが毎日歩き続けるのは結構大変で、天候の悪い日や旅先では時間の関係でなかなか歩けない日もある。歩き始めて体験した事は「良く眠れる」「朝食がおいしい」「起きたときスッキリ気分になる」などがあり、この現象は今でも変わらない。最初自分に歩く事を勧めた人は10キロ以上体重を減らし、ぽっこり体系から見事なスリム体系に変わって周りの人を驚かせた。「毎日歩くこんな体になりますよ!」と勧められたが「自分はこの通りやせ型なので」と断っていたが、自分もやってみようかと始めたものの見事にハマリ、歩く事が日課になった。この7~8年は毎年、自分でネーミングをした「歩く健康診断」と称して、藤沢の自宅から箱根湯本まで元旦2日の箱根駅伝の日に欠かさず長距離ウォーキングを楽しんでいる。朝暗い中家を出て、小田原を過ぎて箱根の入口あたりで日が落ちて暗くなるが、目的地に到達した時の爽快感は格別なもので、また来年も

まつばらんど 行事回顧録(1)  
5月5日(祝)こどもの日フェスタ  
4月29日(祝)テーブル茶道体験  
茶道家の星野宗響さんによる気軽に行ける「テーブル茶道体験」を開催。参加された皆さんは教えていただいた作法で自分で立てたお茶とうさぎやさんの季節の和菓子でちよつと一服、楽しいひと時でした。

【投稿記事大募集】読者の皆様の投稿をお待ちしております。趣味や体験談、俳句などジャンルは問いません。ペットのお写真も大歓迎です!採用の場合はご連絡いたします。メールまたはFAXにて! FAX:045-459-6088 直接お持ちいただいても構いません!! 宛先:編集部 森

安岡伸の スマホ講座 9/17(金) 予約制 10:00~12:00  
料金:初めての方無料 リピーター500円  
~ 講義内容 ~  
LINE ミーティングの使い方  
動画の活用 など

街かど談話室 まつばらんど  
本誌掲載セミナーやイベントのお問合せ、お申し込みは下記まで!  
045-459-6088  
または ma2baland@gmail.com  
(受付時間:10:00~16:00)水曜定休  
\*開催するすべてのイベント等は、コロナ感染症対策を講じておこなっております。  
LINE QRコード, Facebook QRコード, 地図