

みんなで作る  
心豊かな

芳田の里

10月号

第548号

西脇市立芳田の里ふれあい館

〒677-0065 西脇市岡崎町 172-28 ☎(0795)27-0658  
メールアドレス houta-fureai@city.nishiwaki.lg.jp

『はじめよう！おうちでローリングストック』

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

《なぜ食品の家庭備蓄が必要なの？》

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。



《備蓄のコツは、3つです！》

- ①いつも食べているもの、使っているものを買う  
食べ慣れている、使い慣れているものを買います。災害時にもいつもと同じ食事ができると、気持ちも落ち着きます。
- ②普段から食べて、使う  
日頃から管理しやすい場所に置き、使っていくことで、賞味期限切れを防ぐことができます。
- ③食べたらいきなり買い足して、補充する  
消費したら、必要な量を下回らないうちに買い足しておきます。



◆日々の生活の中で楽しくおいしく災害に備えましょう！

《使用済み天ぷら油を回収します！》【期間 10月3日(木)～8日(火)】

使用済みの天ぷら油で、バイオディーゼル燃料や石けんの原料等にリサイクルします。ごみの減量や資源の有効活用、地球温暖化の抑制につながります。

【回収できる油】

- オリーブオイル ●菜種油(キャノーラ油) ●サラダ油
- 紅花油 ●コーン油 ●ひまわり油 ●大豆油 ●ごま油

【持ち込み方法】

- 油こし器で揚げカスなどを取り除いた後、ペットボトルに入れてください。

「もったいない」を「ありがとう」に変えませんか！【期間10月21日(月)～25日(金)】

「フードドライブ」は、ご家庭で余っている食品を持ち寄り、必要としている福祉団体・施設、子ども食堂などに寄付する活動です。

【提供いただきたい食品】

- 米(白米) ●インスタント食品、レトルト食品
- 調味料(食用油など) ●海苔、ふりかけなど
- 缶詰 ●乾麺 ●嗜好品(コーヒー、お茶など)

【その他】

トイレットペーパー、ティッシュペーパー、生理用品、紙おむつ、洗濯用洗剤、台所用洗剤

【ご注意ください】

- 未開封のもの
- 賞味期限まで一ヶ月以上あるもの
- 常温保存のもの
- 製造者または販売者が表示されているもの
- ※アルコール(みりん、料理酒は除く)や手作り品以外のもの



《芳田地区月間講演会で朗読された中学生の作文を紹介します。》



## 「優しさを忘れない」

西脇南中学校 内橋 瑛万

ある新聞の記事に目が留まった。それはある病院での虐待事件についてその病院で勤務されていた方の言葉が書かれていた記事だった。患者は一日の多くの時間、体を帯状のもので縛りベッドや車いすから動けなくしていたというものだった。その中で勤務されていた方は「何でこんなことをするの」という患者の嫌がる言葉が今でも耳に残る、その時は「暴れて怪我をするかもしれない、その人のためにと言い聞かせながら行っていた」と記されていた。なぜそのような身体拘束が行われていたかについては記事の中には書かれていませんでしたが、患者の多くは高齢者で認知症をわずらっている方が多いと書いてあった。認知症は脳や体の病気のため記憶や判断力が低下していく病気である。六十五歳から七十歳未満で認知症の人は一・五％ですが、八十五歳では二十七％になり、年をとるほど認知症の割合が多くなるといわれている。私は、この記事を読んだときに、途中から怖くなってしまい、こんなことが病院という安全で患者を守る病院内で実際に行われていたことがあるのかと思うと涙が出てきそうになった。

私は祖母と一緒に暮らしている。祖母は最近足が痛い、腰が痛いと言い、今まで休まずに出来ていたことに時間が掛かるようになってきた。忘れっぽくなったり、さっきも同じことを言ったりして一緒に笑うことがある。でも、まだまだ元気なので、いつも私たちのご飯を作ってくれる。宿題が分からないといえれば一緒に考えてくれることもある。そして、兄妹の喧嘩の仲裁もしてくれる。車に乗ることもできるので、忘れ物を届けてくれたり、習い事の送迎もしてくれたりする。

トライやるウィークの中で病院に行くことを選択し、五日間様々な職種を体験する機会があった。その中で病棟に行った時、実際に患者さんの手を洗ったり、足を洗ったりしたその時患者さんから「ありがとう」と言ってもらったのがうれしく印象に残っている。その患者さんも何度も同じことを言い、ベッドの上では何度も何度もナースコールを押すことがあるのだと教えてもらった。そして、病棟には廊下に響くような大声で叫んでいる患者さんもいたのも事実であった。私はその時は言いたいこと沢山ある人がいるのだな、何度もいうのはそれほど大切な事なんだろうなと感じていた。

認知症になると自分が言ったことだけでなく、大切な家族の顔もわからなくなることもあると知った。そうなる本人もつらいし、それと同じぐらい家族もつらいのではないかと思う。介護負担が増えることで虐待につながってしまうのではないかと思う。今は祖母が認知症になることは想像できない。そしてしたくもない。しかし、これからどんどん年を重ねていく中でいつかは私のこともわからなくなる日がくるかもしれない。考えたくはありませんが、そうなった時に今まで与えてくれたことを忘れずに感謝の気持ちを持ち続けていきたいと思う。私は、優しさをいっぱいもらった。今度は私が優しさを返したいと思う。感謝の気持ちを添えて、心いっぱいありがとうと言いたい。

## ～お知らせ～

## 芳田の里ふれあいフェスタ

とき 11月3日(日)  
ところ 芳田こども園



## 上野・下戸田

## いきいき人権交流祭

とき 10月20日(日)  
ところ 隣保館上野会館

## 都麻の里

## さわやか交流祭

とき 11月3日(日)  
ところ 大野隣保館

## 芳田駐在所だより 交通事故防止

## 夕暮れ時と夜間の交通事故防止

## ハイビームの活用 ～原則ハイビーム～

ドライバーは夕暮れ時の早めのライト点灯を実施するとともに、ハイビームを適切に活用して歩行者や自転車の早期発見に努めましょう。

季節	点灯推奨時間
秋季・冬季(9月～2月)	午後4時
春季(3月～5月)	午後5時
夏季(6月～8月)	午後6時



## ■ハイビームとロービームの違い

## ●ハイビーム(上向き)

正式名称は「走行用前照灯」照射距離約100メートル

## ●ロービーム(下向き)

正式名称は「すれ違い用前照灯」照射距離約40メートル

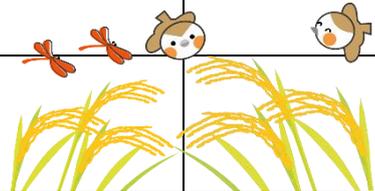
※ハイビームは他の車両等を眩惑(げんわく)させるおそれがありますので対向車と行違うときや他の車の直後を通行するときは前照灯を減光するか下向き(ロービーム)に切り替えましょう。



## 夜間の安全運転のポイント

- ①暗い道で対向車や先行者がいない場合は、ハイビームを活用
- ②交通量の多い市街地などを走行する場合や対向車や先行車がいる場合は、ロービームに切り替えて走行  
※対向車が自転車の場合も確実にロービームに切り替えましょう。
- ③昼間より速度を落とした運転

10月の行事、講座予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 生活相談	3	4	5 和装
6	7	8 料理 3B体操	9 生活相談 ヨガ	10 ちぎり絵	11	12
13	14 スポーツの日	15 みんなで楽しく歌う教室	16 生活相談 茶道 絵手紙	17	18	19 和装
20	21 すくすく広場	22 3B体操	23 生活相談 ヨガ	24	25	26
27	28	29	30 生活相談	31		

※      は、芳田の里ふれあい館の休館

《相談(人権・生活・教育など)》

芳田の里ふれあい館では、毎週水曜日に相談日を設けています。お気軽にご相談ください。

《図書》

人権、一般小説、趣味の本・絵本などの閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

編集後記

■半世紀も前のことになるのでしょうか。毎年、秋になると父の知人から「がにだま」をいただいています。川ガニ(モクズガニ)を殻ごと包丁でテンで(細かく砕いて)、ぬか、枝豆、卵などを入れ団子状にしてダシで煮たものです。子どもながらにこれを食べるのが一番の楽しみでした。あの素朴な味を口にすることはもうないかもしれません。テレビからは料理を扱った番組が日々流れ続け、皆がこぞって「めっちゃうまい!」とのコメント、テレビの前で「ホント〜に?」と一人つぶやいているのは私だけでしょうか。■田んぼの稲穂も黄色く色づき、各地で稲刈りが始まっています。「実るほど頭を垂れる稲穂かな」という有名な言葉があります。稲の穂は実るほどに穂先が低く下がるものです。人間も本当に偉くなればなるほど、謙虚な姿勢で人と接することが大切である言う戒めでもあります。どこかの知事さんに聞いてもらいたいものですね。でももう手遅れでしょうね。■秋も深まり、昼夜寒暖の差が大きくなってきています。体調にはくれぐれも気を付けて“味覚の秋”をお楽しみください。

**ポイント手話**

『紅葉を見に行きたいなあ』

1.  (赤) (モミジ) 片方の手をたいて、もう片方のひたし指で、3回くらい指先を山をえがく。

2.  (見る、眺める) (手をかざして見れたすいご)

3.  (希望) (したい)

4.  (手)