

幸報ふじ

発行：佐賀市富士支所
 編集：幸報ふじ事務局
 (一般財団法人スマイルアース)
 TEL：0952-57-2341
 FAX：0952-57-2217
 hoonoki@smile-a.org
 住所：富士町藤瀬724-4

山の暮らしが大好き。 これから鳥や植物の音が聴き取れるほど、 山暮らしに熟達していきたいです。

今回は、2019年から2年4か月の間、佐賀県の地域おこし協力隊として活動し、3月に無事任務を終えて、ここ富士町、古湯地区に定住を決めた鵜飼優子さんにお話を伺いました。



写真での発表卒業隊の協力おこし地域中央が鵜飼さんです

鵜飼さんは、三瀬村に拠点を置くNPO法人ムラークのもと、富士・三瀬・松梅・背振・七山・厳木といった佐賀の山間部で働く人々を取材したウェブサイト「佐賀のお山の100のしごと」の編集者として、山のたくさんの人たちと出会い、話を聴き、交流を深めてきました。「佐賀のお山の100のしごと」(略して「佐賀100」)のこのお仕事は、好奇心旺盛で、人が大好きなうーちゃんにぴったりのお仕事だったなあ、と私は思っ

ています。人間好きで人懐っこい鵜飼さんと知り合った人たちはみんな、親しみを込めて「うーちゃん」と呼びます。ですから、この記事でも「うーちゃん」とお呼びすることにしましょう。

まずはうーちゃんに、「佐賀100」のお仕事で大変だったことを聞いてみました。

「大変だったことはなかなか思い当たらないんですけど、取材するということが初めてだったので、難しかったです。信頼関係を築かなければいいお話は聴けないし、質問の仕方によっては答えがみんな似たり寄ったりになってしまつから」

楽しかったことは？

「いろんな方の人生のお話を聴かせてもらえるなんてほんまに貴重なことやなー、って。みんなちがってみんないい、を実感しました」

「佐賀100」でうーちゃんのお話を聞いた方々に、うーちゃんの影響を聞いてみました。

「かわいい。元気」(「ふくふく福」福岡しのぶさん)

「熱心。丁寧」(「オーポードユラック」徳山研一さん)

「実直で、信頼できる人」

晴好雨奇 ふじ俳句同好会(十九) 湯治場の入口ふたつ燕の巣 それぞれの個性豊かな山桜

悦美 泰子



山口お好み屋さんでの取材風景



こちらは、美容室「ルミノ」さんです

「木下堂」木下健一さん
 「素直。かわいい。一生懸命」
 「美容室ルミノ」秋田ルミさん

「気がついたら心地いい余韻が残る湯たんぽのような人」
 (「三調家」花田孝子さん)

「佐賀100」の取材はだいたい3日ほどかけて、お仕事を一手伝いしたり見せていただいたりしながらじっくりとお話を聴くので、取材する側、される側、両者の間に温かい絆が生まれるんですね。うーちゃんの話を知っていると、取材した方々の関係が宝物のように大切に思っていることが伝わってきます。

そうやってうーちゃんが丁寧に取材して書いた記事は、インターネット上で今も読むことができますので「佐賀のお山の100のしごと」で検索して、ぜひ読んでみてくださいね。

大阪府高槻市出身。小さいころは近所にたくさん子どもがいて、自分より年下の子たちの面

倒を見てあげるのが好きだったうーちゃんが、小学校の卒業アルバムに書いた夢は、保育士さんでした。その夢を叶えるべく短大で幼児教育を学び、卒業後は教会付属の幼稚園で働き始めます。子どもたちの自主性を育てるその幼稚園で、うーちゃんはいろいろな経験をし、子どもたちから多くを学びました。うーちゃんが子どもたちからもらっ

たものの、それは「ピュアに人を想う気持ち。全力でじぶんを表現すること。『ごめんね』『いいよ』のあつたかい関係性」。

うーちゃんは、モンテッソーリ教育の資格を取るために、働きながら月1回広島で行われていた講座に大阪から通って勉強しました。うーちゃんが子どもたちと向き合う姿を見てみると、幼稚園で働いていたときに培ったものが強く生きていると、私はいつも感じます。子どもたちを信頼し、子どもたちが自分で伸びていくことを決して邪魔しない。

子どもが好きで好きでたまらないうーちゃんですが、その後幼稚園を離れ、広い世の中を見つめるために25歳まで過ごした大阪の実家を出ます。そうして、群馬県のキャンプ場スタッフとして働き、山口県のすいか農家で働き、大分県でドーナツ

屋さんをし、佐賀県へとたどり着き、地域おこし協力隊になったというわけですね。

特に印象に残っているのは、山口県のすいか農家さんで過ごした日々。うーちゃんはそこで初めて、自然の中で遊ぶ楽しさを知ったのだそう。キャンプ場の仕事も自然の中ではありませんが、人気のキャンプ場だったので忙しく、自然を楽しむ余裕がありませんでした。すいか農家さんでは、クレソンを摘んだり、梅シロップを作ったり、蛍を見たり。そんな楽しかった経験が、自然豊かな富士町での定住を決意する土台となったのかもしれません。

「人がほんまに優しい！佐賀の人たちは、閉鎖的なところがなくて、みなさん温かく受け入れてくれるから、とっっても暮らしやすいです」

これは「佐賀のお山の100のしごと」の取材を通じて感じたことでもあり、うーちゃんが住んでいる古湯地区の人たちと触れ合っただけでもあり、温泉に通い、そこでの交流を楽しんでいるんだそう。

「英龍温泉に通う人たちは、そこでお互いに元気かどうか確かめ合っただけなんです。しばらく来ていない人がいると心配するし、その人がまた来たら安心する。シャワーが3つしかないからみんな譲り合っって使うし、新入りの私には『ここ使いなさい』って声をかけてくれる。ほんまにみんな優しい」

うーちゃんはこの4月から、我が恵良農園で働いてくれてい

ます。子どもたちの気持ちにそっと寄り添ってあげられるうーちゃんは、農業体験のイベントで子どもたちに大人気。

「子どもの気持ちの翻訳家になりたいんです」

「感じる」ということが大事で、何を感じてもいいんだ！ということ子どもたちに伝えたい。学校では知識を身に付けることに重きが置かれて、『感じる』ということを学ぶ機会が少ないので、自分の感情をじっくり味わえるような時間を作ってあげたい」

そのためにうーちゃんができること。それは、うーちゃんが子どもたちと遊んでいる間に、お父さん、お母さん自身が自分の感情をゆっくり味わえる時間を提供してあげること。

「背中を見て学ぶ、って言いますよね。だからまずはお父さん、お母さんに、しっかり自分自身の感情を感じ切ってもらいたいです」

でも、それもまずはうーちゃん自身が、自分の感情や身体の声に向き合っことが大切だとうーちゃんは考えています。そして、お父さん、お母さんたちの気持ちを本心に理解するためにも自分の家族を作りたい、と考えているんです。

うーちゃんが心から願う未来、「おとなも子どもも本心にやりたいことができる世界」に、どうかなりますように。

(記事 恵良五月)

温泉病院だより

「サルコペニアを防ぎ、 今まで通りの生活を送ろう」

突然ですが、サルコペニアという言葉をご存じですか？

サルコペニアとは、筋肉量が減少して筋力低下、身体機能低下をきたした状態を指します。具体的には、歩くのが遅くなる、手の握力が弱くなるなどの症状が出ます。

実際に、現在、サルコペニアは問題となっており、転倒や骨折、寝たきりなど生活の質を著しく低下させる懸念があると言われています。このサルコペニアは、65歳以上の高齢者の15%程度が該当すると言われています。この比率は高齢に伴って増加する一方で、女性よりも男性で高くなることなどの特徴があります。

筋力は40歳頃から少しずつ減少し、70歳を超えた頃から自覚症状を認めるようになりま

す。では、このサルコペニアを防ぐにはどうすればいいのかわからないという方もおられる

サルコペニアは食事や運動が有効であると言われています。まず食事ですが、タンパク質の豊富な食事が大事です。具体的には肉(特に赤身の肉)や魚、乳製品を摂取するようにしてください。次に運動です。運動は筋肉に負荷をかける運動が有効とされています。例えば、テレビを見ながら椅子から立ち上がる運動をするだけでも効果が上がると言われています。

今回サルコペニアについて話をしてきましたが、サルコペニアは防げることができ、今までと変わらない生活を送れますので、これから

も食事に気をつけ、運動を行っていきましょ

う。最後に、もっといい運動がないだろうか？などありましたら、遠慮なくリハビリテーション科までご相談ください。

リハビリテーション科
理学療法士 寺崎 政明



理学療法士 寺崎 政明

佐賀市立富士大和温泉病院
☎63-0111
ホームページ
http://www.hospitalfj.saga.jp/



おたっしや本舗富士からのお便り

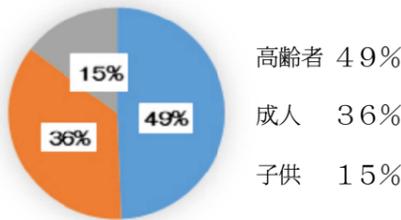
熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

【高齢者は特に注意が必要です】…って、どういうこと～？

熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です

- ① 高齢になると体内の水分が不足しがちです
- ② 暑さに対する感覚機能が低下しています
- ③ 暑さに対する体の調節機能も低下します

熱中症患者の年齢別割合



熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です

予防法ができているかをチェックしましょう。

<input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている	<input type="checkbox"/> エアコン、扇風機を上手に使用している	<input type="checkbox"/> 部屋の室温を測っている	<input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない
<input type="checkbox"/> 涼しい服装、外出時には日傘、帽子	<input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている	<input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす	<input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している

環境省環境保健部 環境安全課の資料を活用しています。

おたっしや本舗富士 ☎58-2810

笹沢佐保記念館 企画展

直筆原稿 で知る笹沢佐保

- 日時 令和4年6月18日(土)～26日(日)
- 場所 笹沢佐保記念館(山華の正から100m) 佐賀市富士町大字小副川2579
- 入館料 有料 問合せ: 23-7141 (ミサワホーム佐賀)

※目的 将来の農業の担い手を確保・育成するために、親元で就農した場合、一定の要件を満たした方に対して給付金を支給します。

※対象者

- ① 担い手として位置づけられた父母、祖父母が経営する農業経営体に就農する者
- ② 親元就農日が申請年度の前2年度の4月1日以降である者
- ③ 50歳未満の者他

※給付内容 年間60万円/人 最長2年間

※給付要件 給付期間中及び終了後2年間就農状況報告書を提出すること

※申請期間 6月1日(水)～17日(金)

親元就農者へ支援

※定員 2名

※問い合わせ先 要件等ありますので、まずは左記までご連絡ください。 富士支所総務・地域振興G 電話 58-21112

サマーナイトハイキング

- 期日 6月18日(土)
- 受付 午後6時30分から
- 集合場所 富士支所玄関前
- 出発 午後7時
- コース 富士支所から 榎木での木タル観賞 往復8キロ

● 問合せ先・富士公民館 体育協会事務局 58-28802

※天候、新型コロナウイルス感染等により変更や中止になる場合がありますのでご注意ください。

神水川パークゴルフ場 大会日程 TEL51-7005

30日(日)	6月の予定 一般者大会
31日(月)	1日(水) ペア大会
1日(金)	3日(金) 神公協月例会
2日(土)	5日(土) 北山郵便局長杯
3日(日)	7日(日) 富士町民大会
4日(月)	9日(月) 内藤杯
5日(火)	7月の予定 一般者大会
6日(水)	1日(金) 9周年記念大会
7日(木)	3日(日) ペア大会
8日(金)	5日(火) 一般研修会
9日(土)	7日(木) 神公協月例会
10日(日)	9日(土) 定休
11日(月)	11日(日) 定休
12日(火)	13日(月) 定休
13日(水)	15日(水) 定休
14日(木)	17日(金) 定休
15日(金)	19日(土) 定休
16日(土)	21日(日) 定休
17日(日)	23日(月) 定休
18日(月)	25日(水) 定休
19日(火)	27日(金) 定休
20日(水)	29日(日) 定休
21日(木)	31日(月) 定休

富士音楽サロンのご案内

会場 富士公民館 (フォレストふじ)

開催日 毎月第4木曜日

時間 13時30分～15時00分

参加者募集中!

6・7月の行事予定

- ◆ 6月
 - ◆ 富士町内一斉清掃
 - ◆ 剣道大会 (体育協会) 11日 土曜日
 - ◆ サマーナイトハイキング (体育協会) 18日 土曜日
 - ◆ バトミントン大会 (体育協会) 19日 日曜日
 - ◆ 男子バレーボール大会 (体育協会) 23・24日 木・金曜日
 - ◆ 富士音楽サロン 23日 木曜日
 - ◆ 7月
 - ◆ 大般若会(下無津呂)
 - ◆ 百万遍(須田)
 - ◆ 八坂神社 祇園さん(杉山)
 - ◆ 女子混合バレーボール大会 (体育協会) 8日 金曜日
 - ◆ 混合ソフトバレーボール大会 (体育協会) 24日 日曜日
 - ◆ 富士音楽サロン 28日 木曜日
- ※行事につきましては順不同、日程の変更もあります。また、新型コロナウイルス感染拡大防止の為に中止となる場合があります。ご了承ください。

「みんなの声」

皆さんからのお声をお待ちします。掲載できるものであれば、どんどん載せていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

幸報ふじ事務局

次号『幸報ふじ』は7月下旬の発行予定です。

『幸報ふじ』は、インターネットでも閲覧・ダウンロードができます。ウェブサイトを http://www.smile-e.org/kohoufuj.html に掲載しています。