

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-e.org
住所：富士町藤瀬724-4

景色が違う。音が違う。匂いが違う。 山に来ると子どもたちは目を輝かせています。

今回は、佐賀県北山少年自然の家の所長、下村健（しもむらたけし）さんにお話を伺いました。



「何より日本古来の武道であるということ。身体と精神の両方を鍛えることができるし、稽古する中で、挨拶のマナーや礼儀作法などが身につきます。稽古は厳しかったけれど、辞めたい

「小学校1年生から中学校3年生までのすべての学年で担任を持ったことがある、ということがちよっとした自慢です(笑)」

進路を決めて巣立ったあとの子どもたちに会うのが、下村さんの楽しみです。これは、教師という職業をされているすべての方の楽しみと言えるのかも

「ここに来た子どもたちは、『自然』という、景色も音も匂いも普段と違う環境の中で、目を輝かせています。道の真ん中を堂々と歩いたりお弁当を広げたりと、開放感を味わっているようです」

「アンケートを読むとレクレーション活動や地場産の新鮮な野菜を使った料理、職員の対応に満足していただけたということがわかり、とてもうれしくなります。こういう声がたくさん上がるようにしていきたいですね。一番大切なことは、安心安全な施設であること。施設は人なり、と言います。気持ちよくお帰りにいただくために、これからもやさしさと謙虚さを持って、丁寧な対応を心がけたいと思います」

私は北山少年自然の家をはじめて利用したとき、その立派な施設にとっても驚きました。下村さんも「この施設を設計をされた方はすごい」とおっしゃっていましたが、コンクリートで造られたこの施設は、歳月を経ても古びることなくむしろ現代風にも見えます。私たち恵良農園も、今年の夏、イベントを開催するのにこの北山少年自然の家を利用させていただきました。食堂でお客さんに農園の野菜を使ったお料理を食べていただき、会議室で農園の運営について講演するというイベントでした。お客さんにも大変満足していただきました。ご近所にこんな良い施設があるので、これからも積極的に使わせていただきたいと思いますので、自然の家のみなさま、どうぞよろしく願います。

子どもの頃は北山中原にお住まいでしたが、中学卒業の頃に上熊川地区に移られた下村さん。中高大と剣道一筋。大学も体育学部武道学科という徹底ぶりです。下村さんに剣道の魅力を聞いてみました。

40歳になる頃、中学校教諭に。下村さんには、中体連で全国大会を目指して頑張っていたという想いがありました。そして、富士中学校に勤務していた平成13年、県で2位になり、九州大会に出場することができました。

3年前、自然の家の所長に就任しました。北山少年自然の家は、現在、所長、副所長、総務2名、指導員6名、食堂職員5名で運営しています。青少年を健全に育成するための社会教育施設として昭和62年に開所。35周年を迎えました。年間30以上のイベントを開催しており、子



イベントに参加したお客さんや学校、団体さんは、自然の家を繰り返し利用してくれるそうです。利用者アンケートには、来て良かったという声、食事がおいしかったからまた食べたいという声、職員さんたちにまた会いたいという声が寄せられています。

「そして、改めて感じるの『地域の支えがあればこそ』ということ。ウォークラリーでは私道も公道も使います。その草を刈ってくれるのは地域の方々です。野外活動中の私たちを目



「アンケートを読むとレクレーション活動や地場産の新鮮な野菜を使った料理、職員の対応に満足していただけたということがわかり、とてもうれしくなります。こういう声がたくさん上がるようにしていきたいですね。一番大切なことは、安心安全な施設であること。施設は人なり、と言います。気持ちよくお帰りにいただくために、これからもやさしさと謙虚さを持って、丁寧な対応を心がけたいと思います」

(記事 恵良五月)

晴好雨奇 ふじ俳句同好会(二十二)
山また山東西南北山笑ふ
利穂
お降りや古き出で湯の石畳
高木 秀夫



温泉病院だより

寒い季節も快適に過ごすための健康管理について

①急な温度変化による「ヒートショック」に気を付けて！
寒い時期は、活動量が減り手足が冷たく体が温まらない、皮膚がカサカサ乾燥して痒くなる…そんな時はゆとりお風呂に入り冷え固まった体を温めて疲れを取りたいですね。

お風呂に入ろうと暖かい部屋から寒い脱衣所で服を脱いだり、寒いトイレでいきんだりすると血圧が上昇します。そして急な血圧上昇により心臓病や脳卒中の発作を起こす恐れがあります。逆に、温かい浴槽に入った時に温度差によって血圧が急降下して失神し、溺死、転倒骨折などに至る危険性があります。

これらは、急激な温度の変化により起こる体調のトラブルで「ヒートショック」といいます。

暖かい場所から寒い場所へ行くとき血圧が上昇、寒い場所から暖かい場所へ行くとき血圧が低下する事が原因で起こります。

「ヒートショック」を予防し、快適なお風呂時間を過ごすためのポイントをご紹介します。

- 脱衣所に暖房器具を置き、室温を20℃以上に温めておく
- シャワーでお風呂の湯を入れる、浴槽の蓋を開けておくなど湯気で浴室を温める
- 入浴は浴室全体が温まってから
- 浴槽に浸かる前かけ湯をして体を慣らす
- 飲酒後は入浴しない

②冬は乾燥により知らないうちに脱水状態に！
冬は、外気の乾燥、暖房器具による室内の乾燥で体内の水分が失われ、気づかないうちに脱水状態になっています。夏に比べ水分摂取の意識が低くなり、特に高齢者は喉の渇きを感じにくい事がありますので気を付けましょう。

また、乾燥による皮膚のカサカサが強くなると、イライラしたり、掻きすぎて皮膚を傷付けたり痒みで寝付きが悪くなることもあります。仕事の合間、テレビを見ながら、入浴後など保湿クリームを塗って積極的に保湿を心がけましょう。



3階病棟スタッフ

佐賀市立富士大和温泉病院
〒830-0111
ホームページ
<http://www.hospitalfj.saga.jp/>

3階病棟看護師 牛島美保
うがいや手洗い、思いやりの気持ちも忘れずに、無理せず体をいたわりながらこの冬も快適に過ごせますように。

神水川パークゴルフ場 大会日程 TEL0952-51-7005

12月の予定
一般者大会
14日(水) ペア大会
24日(土) 神公協月例会
富士町民大会
2日(金) 内藤杯
定休日 20日(火)
年末年始 29日～1月4日
1月の予定
一般者大会
22日(日) ペア大会
28日(土) 神公協月例会
定休日 17日(火)

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
12月15日 / 1月26日
時間 13時30分～15時00分
参加者募集中！
コロナ禍の中、変更や中止になることがあります。

おたっしや本舗富士からのお便り

『おたっしや本舗』は地域包括支援センターの愛称です

『おたっしや本舗』(地域包括支援センター)は、高齢者のみなさんが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていけるよう介護・福祉・医療などさまざまな機関と連携し、総合的に支援するために設けられた相談窓口です。

おたっしや本舗は・・・

高齢者に関する総合的な窓口です

高齢者の皆さまの権利を守る取り組みを行います

暮らしやすい地域づくりに取り組みます

高齢者の皆さまの介護予防と日常生活の自立のお手伝いをします

こんな時は・・・



そのようなときは、お住まいの地区の「おたっしや本舗」にお気軽にご相談下さい。

家族だけでは介護が大変

最近物忘れがひどくなってきた...
よく転ぶようになってきた...

◎佐賀市内には15か所の「おたっしや本舗」を設置しています！
「おたっしや本舗」は、介護保険を取り扱う佐賀中部広域連合から、市内の社会福祉法人などが委託を受け、佐賀市役所をはじめ関係機関と連携を取りながら対応しています。
「おたっしや本舗富士」へのご相談、お問い合わせはこちらへお願いします。 ☎ 0952-58-2810

富士ふれあい広場 (旧富士ふれあい一む) 開館日：火・木曜日 (祝日閉館)

12・1月の予定 場所：富士支所2階 時間：10時～15時30分
ふれあい広場は親子でのんびり集える場所です。子どもは地域の宝！どなたでも遊びに来てください！

- ★12月の予定★
6日(火) Book かふえ ～クリスマスの世界～
15日(木) 親子でリズムダンス
タオル・飲み物をご持参ください
- ★1月の予定★
10日(火) Book かふえ ～うさぎの世界～
26日(木) 親子であそぼう 季節の遊び



問合せ先：大和ふれあい広場 37-3716

第3回佐賀市消防団消防操法大会で富士支団が優勝しました。

9月11日(日)、佐賀県消防学校で、市内各地域の代表チーム(北部3チーム・中部5チーム・南部4チーム)が、日頃の訓練の成果を発揮し、消防操法の迅速さと正確さを競い、見事に富士支団が優勝しました。

- 競技結果 ☆優勝 富士支団 第3分団 第15部 準優勝 大和支団
- 出場選手 指揮者 丸田 元英 (団員)
- 1番員 合瀬 友貴 (団員)
- 2番員 吉田 良輔 (班長)
- 3番員 合瀬 健太郎 (部長)



- 12・1月の行事予定
- 成人式(佐賀市) 1月8日
- 新春みんなであそぼう会(体育協会) 1月15日
- イベント情報
- 12月
- 白山神社 秋祭り(関屋)
- 大根祭り 淀姫神社(古湯)
- 一の宮祭(上無津呂)
- 新嘗祭 春日神社(中原)
- 権現さん祭(大串)
- 七郎さん祭(大串)
- 初穂祭り 七郎神社(内野)
- 佐賀市消防団 年末警戒
- 富士音楽サロン 15日
- 1月
- 佐賀市消防団 出初め式
- 文化財防火デー「吉村家火災想定訓練」
- もぐら打ち(麻那古・大串)
- フクイニヤ(東・西高野岳)
- 正月祭り「鬼払い・百矢的」
- 諏訪神社(市川)
- 正月祭り「的射り」白石神社
- 富士音楽サロン 26日

※行事につきましては順不同、日程の変更があります。また、新型コロナウイルス感染症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ひ申し上げます。

幸報ふじ事務局

次号『幸報ふじ』は1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/kohoufujii.html> に掲載しています。