

# 主な活動 行事記録

## ★市社協主催

### ふれあい交流会 一回目

平成24年7月6日(金)

行き先は大子おやき学校・思い出浪曼館。当会から12名が参加しました。

## ★ふれあい交流会 二回目

### 小江戸川越散策の旅。

川越まつり会館見学、菓子屋横丁散策・時の鐘自由見学、初かり亭で昼食、サイボクハムにて休憩という行程でした。当会からは12名参加しました。

## ★茨城県スポーツ大会

残暑が厳しく、高齢のため年々参加が難しくなっていますが、参加できました。会員13名(競技7・応援6)が福祉バスと福祉課の職員さん(3名)引率のもと、笠松運動公園に向かいました。

会員はフライングディスク競技(2種目)に参加、午前午後と名前を呼ばれる中、順に持てる力を発揮しました。

## ★茨身協 山の集い

10月4・5日

当初の予定では参加者13名

であったが、いろいろな都合でキャンセルがあり9名。内宿泊は6名でした。

下妻市「砂沼広域公園」、筑波山も見えて風光明媚な場所でした。宿泊者は「つくばグランドホテル」へ。夜の懇親会では他団体の方々と和やかに交流を図りました。

## ★市社協主催

### お日さまサンサン

### 生き生きまつり

絶好の運動日和のなか、心地よい秋風に吹かれながら、障害者・高齢者の運動会に参加しました。参加者19名、豊里運動公園会場。

「きずな届隊」他の競技に楽しく参加できました。

## ★くきぎふれあいまつり

女性たち手作りのベストやタワシを販売しました。休憩コーナーでは色々な方々と談話・交流できました。



屋外での販売を終えて休憩中

# 一日の歩み出し

山下玉子



私の一日は、朝6時25分のテレビ体操を中心に始まる。3月下旬

から10月上旬頃迄は、朝5時30分頃から約40分程里山周辺を歩いて帰ってからテレビ体操。

11月上旬から3月末位までは、6時25分からの体操をやってから里山歩き40分位となる。がこの所、12月に入

ってから寒い朝が続く、持病の脈の不整があったので自重、朝は体操のみで昼間暖かくなつてから、今迄の半分位

を歩く様にしているが、やっぱり朝早い時間に歩きたい。朝の体操を始めて4年近く、歩くのは、飼犬のいた

頃からずっと続けていたのでもう35年余りになる、「継続は力なり」の如く足腰は痛む所も無くそれなりに歩ける。体操のお陰で瞬発力も多少よくなったかな、と自負しているが。

テレビ体操では、ラジオ体操の第一、第二は勿論であるが、合間に部分的な強化体操

があり、これが特に普段余り動かない部分の刺激が強くてよいと思うが、左右違う動作になると、やつと出来た頃にはもう終わっている。毎度の事だが。

年齢相応に体力の衰えは十分感じ歩みは遅いが、周囲の四季を眺める楽しみ、出会う人々の朝の挨拶、連れの愛犬にも「ワンちゃんお早よう」と声を掛け、知人と会ったりして話し出すと1時間余りとなつて、体操を逃がす事も時々あるが、朝の散歩仲間と顔見知りも増え、これが私の一日の歩み始めです。

## 白内障の手術を受けて

塚田 忠

今年6月白内障と診断をうけてなかなかしり込みして手術を受ける決断を見送っていました。ケアマネジャとか友達に相談して皆さんの暖かい言葉を頂き不安も少し解消されやつと決心して最近(11月)手術をうけました。でも不安と緊張で夜眠れない日が続きました。

病室で親しくなつた患者さんも私と同じ思いをしていたみたいです。そして手術の朝を迎え15分置きに点眼して手術に備えます。しばらく



ドがルーペなしでも見えるのにはビックリしました。

くしてから看護師が車イスで迎えに来ます。エレベーターで2階の手術室へ向かいました。まず、目の周りを消毒するんですがその痛さはなんとたとえていいかわかりません。それから部分麻酔して手術開始です。ところが麻酔が余り効かなく大変でした。それと手術中眼球は動かさないで下さいと言われた時は一番つらかったです。手術は35分ぐらいで終わりました。病室へ戻った時、包帯外した時、明るさが戻るかどうか、少しでも見えているかととても心配でした。なぜなら私は白内障の他に網膜色素変性症を患っているからです。そして翌日眼帯が取れ、周りが明るく見えた時早く受ければと思いましたが、手術をしてくれた先生に感謝でいっぱいです。せつかく明るさを取り戻したので現状維持していきたいと思えます。手術の後、今までかけていたメガネは必要ないんですけど、小さい文字はやつぱりかけないと見えないうえ、あとパソコンのキーボードがルーペなしでも見えるのにはビックリしました。