

# 本宮のセンターだより

第 527 号

発行日 平成 30 年 7 月 15 日(日)  
発行者 (福)盛岡市社会福祉事業団  
本宮児童・老人福祉・活動センター  
住所 盛岡市本宮四丁目 38-26  
電話 635-4595. 636-3546

各班での回覧を  
お願いします。

## —第 1 回高齢者ふれあいの会—

### ☆ 楽しい時間を過ごしました ☆

6月26日(火)に「第1回高齢者ふれあいの会」を行いました。地域の高齢者世帯の皆さんを招待して講演会、昼食会、懇談会を行いました。

講演会は「おひとりさまの終活」という演題で、「在宅医療連携拠点事業所チームもりおか」副所長 井川 斉 様からお話をいただきました。

「終活とは？」・・・「人生の終末期を自分らしく過ごすために生前から準備すること」

- どのように暮らしたいか
- どのように最期を迎えたいか
- 亡き後にどうして欲しいか

⇒自らの意思で「死」に積極的に向き合うこと。

「これからを」見据えて

- 身辺整理・・・人生の振り返り、日記や手帳、PCの整理
- 財産整理・・・自分自身のためでもあるが、残された方へ意味合いが強い。
- 遺言書・・・どんな方でも遺言書を残しておいた方が、残された人が困らない。
- エンディングノートの作成・・・法的拘束力はない。自分自身の取扱説明書。
- 葬儀・・・家族と一緒に相談することが、後々の問題を無くする(小さくする)ことにつながる。

「終活の役割」・・・今を大切に生きるためにするもの。

「これからすぐにできること」・・・小さな幸せを見つける

- 幸せ・・・主観的なもの  
「しあわせはいつもじぶんの心がきめる」(相田みつお)  
・きれいな花が咲いた ・茶柱が立った  
・昨日と同じ距離が歩けた

講演に引き続き「語り」を、「語りの会 風楽堂」主宰の藤澤陽子様から「お楽しみ語りライブ」という題で行っていただきました。

会場の雰囲気が一瞬にして文学の世界に変わり、大人になってからこんなに惹きつけられて聞いたのは久しぶりだという方もおられました。

午後は、教養娯楽室に移動して皆で昼食を食べ、その後懇談会を行いました。

この日を楽しみにしていたとう方もたくさんおられ、大変有意義な時間を過ごしました。

「第2回高齢者ふれあいの会」は10月21日(日)の「本宮地区文化祭」の日に合わせて行う予定ですので、参加できる方は民生委員の方と相談してください。



[井川 斉 様]



[藤澤 陽子 様]



[参加者の皆さん]



[楽しい昼食会]

## ● 健康づくりバレーボール ● 「バレー同好会」会員募集中

「バレー同好会」では次のような内容で会員を募集しております。

- ◇ 活動日時：火曜日、19:00～21:00
- ◇ 活動場所：本宮地区活動センター
- ◇ 募集要件：男女混合、20歳代～70歳代
- ◇ 会費：無料

※ 連絡先・・・村上行き子(電話：019-636-1297)

## 貸し出します！

### アメリカシロヒトリ防除の薬と噴霧器

盛岡市公園みどり課で貸し出しをする、アメリカシロヒトリ防除の薬と噴霧器がセンターに配備されました。

樹木の葉を食い荒らすアメリカシロヒトリは、年2回も発生します。

第1回は幼虫の発生が6月上旬から7月中旬、第2回が8月上旬から9月中旬です。早期発見すれば殺虫剤を使うことなく簡単に防除できます。

#### 《防除時期》

- 5月下旬から6月の防除(卵～幼虫期)  
アメリカシロヒトリは、卵からかえって1～3週間の集団生活時に見つけ、葉っぱあるいは小枝ごと切り取ってゴミ袋に入れて処分するのが最も効果的です。
- 6月下旬から7月中旬の防除(幼虫期)  
単独行動に移る幼虫(2cm位)には、薬剤散布が効果があります。薬剤の取り扱いには注意が必要です。また、あまり大きくなると薬剤も効きにくくなるので早めの処置が必要です。
- 8月中旬から9月の防除  
2回目の発生時期ですので1回目の発生期を参考に防除します。
- 越冬期  
一度発生した場所では、石の下や石垣の間、軒下等に集まって越冬している場合があるので注意して発見し、つぶしてしまうか、ゴミ袋に入れて処分します。

## ◆ センターの排水工事と LED化工事が行われます ◆

センターの工事が次の日程で行われることになりました。一部では利用できないことがありますが、御協力をお願いします。

- 玄関前の排水工事・・・工事期間：7月上旬～8月下旬
- 館内のLED化・・・工事期間：7月18日(火)

～7月20日(金)

## タオルをいただきました！

浮田久一様(道明町内会)からセンターにたくさんのタオルをいただきました。ありがとうございます。

## 《今月の花》

