

<第136号>

事務局だより

平成26年8月11日発行

現在の会員数

合計 288名

(男性 190名)

(女性 98名)

□ 互助会日帰り研修旅行

1. 日 時 9月12日(金)午前7時40分集合 (午前8時出発)
 2. 就業場所 御幸公園前
 3. 行き先 西目屋村：津軽ダム見学とグリーンパークもりのいずみ
 4. 定 員 50名
 5. 会 費 3,000円
 6. 締 切 9月4日(木)までに会費を添えて事務局へ
- ※タオル、シャンプー、ボディソープ等は各自持参して下さい。

□ 熱中症対策

今年も猛暑が続き、就業中に熱中症により体調を崩した会員が多く見られます。猛暑に負けないために「暑熱順化^{しょねつじゆんか}」で体づくりをする事が熱中症の予防となります。暑熱順化とは、体が夏の暑さに適応した状態のこと입니다。

その取り組みとして気軽にできることは、①入浴で汗をかく(シャワーで済まらず、浴槽につかってしっかり汗をかく)、②ウォーキングで汗をかく、③自転車をこいで汗をかく(うっすら汗をかく程度の速さ)などの方法があります。

ただし、気をつけていただくこととして水分補給を忘れないことです。なかでも、牛乳のような糖質とタンパク質を豊富に含む食品を摂取すると、より効果的だそうです。暑くても、日頃から適度な運動で体を鍛え猛暑を乗り越えましょう。

□ 9月家事・介護班学習会

1. 日 時 9月25日(木)午後1時～午後3時
 2. 場 所 県民福祉プラザ(青森市中央3丁目)
 3. 内 容 疑似的に高齢を体験し、高齢者の身体の状態や気持ちを理解し、高齢者とのコミュニケーションの取り方などを学ぶ。
 4. 申 込 み 8月18日(月)までに電話でシルバーへ
 5. 出 発 午前11時 シルバー人材センター
- ※応募者が10名に満たない場合、中止します。

□善行紹介

工藤キクエさんが、事務所敷地内の草取りをしてくださいました。ありがとうございました。

□クレーム紹介

春に農作業を依頼したお客さまから、クレームがありました。「仕事に来た人たちが、時間(5時)になったからと勝手に帰ってしまった。残った仕事は家の人だけでやった。」農作業へのクレームは他にも来ました。体力がいる作業なので疲れるのは分かりますが、引き受けた以上お客様に喜んでもらえる行動をしてください。

□理事長のつぶやき ～ご愁傷様～

お盆が近くなってきたが、この時期には不思議と仏事があるもので、今月の初めに親戚の法要があった。この法要で頭に浮かんだのが、昨年10月妻の身内筋に当たるお婆ちゃんが亡くなった時のことである。亡くなった人は大正3年生まれの満99才で、正に大往生であった。

亡くなって連絡が来たのは、その日の夕方ですぐ妻と二人で青森市の自宅に駆けつけ、棺に横たわり死に化粧のお顔を拝見し手を合わせたのである。亡くなる4週間前に顔を見た時は非常に元気であった。その後、救急車で運ばれ入院し、たった2日で亡くなるとは思ってもいなかった家族にとっては、いくら年を取ったとはいえ、悲しく辛いものであることは言うまでもない。

亡くなった人は、普段からトンチが利く勘の良い人で、人を笑わせたりするのがうまく、しかも盤景や水彩画をたしなむ風流人でかくしゃくとした素敵な人だった。喪主を務めた長男の話によると、その人が救急車で運ばれた時、病院のドクターが患者の枕元で「あなたはガンで、もう手の施しようがない」と言ったようでその時本人は「ご愁傷様、頑張ってください」と言ったという。

よくよく話を聞くと、ドクターは本人の聞こえない方の耳元で言ったので、本人はてっきりドクター本人が「ガン」で手の施しようがないと勘違いしたらしいとのことだった。それにしても、患者を励ます立場のドクターが本人に向かって「手の施しようがない」とは、我々一般人には到底理解できないと思ったものである。

99才というと、いわゆる“百寿”。正に天寿を全うしたと我々は思うが、身内はそうではないらしく、「何故かポカンと穴があいた感じがする」という言葉が妙に心に響いたのである。誰もが通る冥土の旅の一里塚で、今年は初盆なので線香でも手向けようと思う。本当にご愁傷様でした。合掌

発行 公益社団法人黒石市シルバー人材センター

〒036-0306 青森県黒石市大字内町61番地1

TEL 0172-52-5131

緊急連絡先 080-6011-5131