



まるごと



定年後どう過ごす？第1回 ～あなたの力を地域に活かしませんか～

沖代郵便局長の仲山博章さん（63）、昨年定年を迎えられた岩男弘信さん（66）、定年10年目の仲島芳成さん（74）にお話を伺いました。

仲島：定年後2、3年は、興味のある園芸の講習や男性料理教室に通いました。地域のこともしたいなと思って、社会福祉協議会のボランティア養成講座を受け、その後、社協の職員の勧めもあって「すずめの家」に関わり始めました。当初は代表の吉田日出子さんにおだてられ、料理を担当して揚げ物やチャーハンなど作っていましたが、今は専ら食後のコーヒーを淹れる担当です。

あいがも：色々ご自分でアンテナを張っていますね。岩男さんは昨年定年を迎えられました。

岩男：昨年3月に再雇用を辞めまして、2、3年前から現状維持を目標に過ごしています。生活（家計）・健康・社会性（社会との関わり）の維持を意識して生活しています。

あいがも：新たに始めたことはありますか？

岩男：ラジオ英会話、沖代どんぐりサービス、郷土史の講座、ウクレレなどです。また、自治会の協議員、同期との飲み会、93歳になる母の通院、ケアマネジャーの月1の訪問、Jリーグ観戦、月命日など、色々あって結構カレンダーが埋まっています。いつも日記をつけていて、毎日の行動を記録することで、「1年前、これやってたなあ。もうすぐ、これしなきゃなあ。」とか分かって助かります。



書くこと自体日頃あまりないですから、忘れた字をスマホで確かめたりしています。これは脳の活性化にもなりオススメです。

仲山：母も辞書を傍らに新聞を読んでいます。そんなのもいいのかもしれません。

あいがも：定年を迎えた感想はいかがですか？

岩男：精神的なプレッシャーやストレスがなくなりほっとしていますが、一時経つとさみしい感じもします。

仲島：退職した当初、家にじっとしていると奥さんが鬱陶しがって、それが外に出るきっかけになったかもしれません。反面、自治会や「沖代どんぐりサービス」など外で活動していると、「社会のことばかりしないで、家のこともして」とも言われます。

あいがも：夫が原因で妻が体調を崩す「夫源病」という言葉もあるらしいですよ。バランスが大事ですね。仲山さんは定年まであと2、3年ありますね。

仲山：定年後やりたいことがいっぱいあります。実家の母のことをしたり、趣味の釣りをしたり、今の職場にも顔を出したり、公民館の仕事にも興味があります。

あいがも：いいですね！

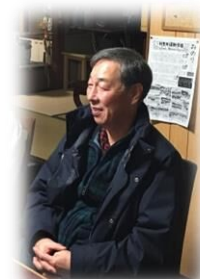
～第2回に続く…お楽しみに～



岩男さん



仲島さん



仲山さん

【参考】※沖代寄り合い所すずめの家

会下 090-5243-9681

※住民型有償サービス沖代どんぐりサービス

吉田 090-2503-1916

新自治委員 (中央町2丁目北) 松下 和弘さん



私は、長年中央町2丁目北の評議員を務めさせていただいておりましたが、この度、令和5年11月より急遽、同地区の自治委員をさせていただきます。

前任の方に続いて地区の皆様のご協力の下で、中央町2丁目北町内会の運営を進めてゆく所存でございます。

沖代校区の皆様方には、

これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。

知っとこ

地域とともに！ 子ども会合同餅つき大会

2月4日(日)に4つの子ども会合同(金手沖代、太陽、なかよし・フレッシュ、沖1)で餅つき大会がありました。沖代公民館で行われ、地域の方々もお手伝いしてくださいました。



はじめて餅つきをしました。お父さん達の餅つきは迫力があって、あっという間にお餅が出来上がりました。それをみんなで食べました。美味しかったです。おこわも食べました。モチモチして美味しかったです。また、食べたいと思います。 6年 豊田今日子

*今回は、『〇〇〇〇〇さん』から、ご協力いただきました。

広告掲載料5000円は「沖代校区まるごと情報」の発行経費の一部として活用されます。地域への社会貢献として、ご協力ください。

広告募集中！

『ここに住んでよかった』と思える地域づくり



沖代校区ネットワーク協議会

パトロール犬 の紹介



今回は、中村さん家のワンちゃんを紹介します。

名前 まる (男の子)
犬種 柴犬
年齢 2歳
好物 お肉
特徴 食べる事が大好き
 気分屋



豆柴の**まる**です。2歳3ヶ月、元気いっぱいの子です。食べる事が大好きで、食べ物のにおいがするとお裾分けを狙ってお座りをして待ち続けます。



まる だよ
よろしくね!



私が題字を書きました



沖代小3年
黒田 優さん

わたしはピアノをがんばっています。なんでかというと、新しい曲をひけるようになるとうれしいからです。今ひけるようになりたい曲は、さんぽです。

指導：山本書道塾 山本華彩

☆いわしハンバーグ (4人分)

- *材料**
- いわし……4尾
 - プロセスチーズ……4個
 - はんぺん…2枚(160g)
 - サラダ油…大さじ1強
 - 小口ねぎ…大さじ2
- 調味料A**
- 塩…ひとつまみ
 - おろししょうが…小さじ2
 - 片栗粉…大さじ2
- 調味料B**
- 砂糖…小さじ1
 - 酢……大さじ1強
 - しょうゆ…大さじ1強



今夜の一品

令和5年度生涯健康「元気な食卓」推進事業の料理教室で調理した献立の1つです。

- *作り方**
- ①プロセスチーズは、小さく角切りにしておく。
 - ②はんぺんは、袋に入れて、手でつぶす。
 - ③いわしは手開きし、中骨、腹骨を取り、包丁で叩く。
 - ④ボウルに①・②・調味料Aを入れ、よく練り混ぜる。
 - ⑤フライパンに油を熱し、小判型に整えた④を、火が通るまで両面をよく焼く。(1人3個ずつ)
 - ⑥調味料Bを加えて煮からめる。
 - ⑦器に盛り、小口ねぎをちらして完成。

～ポイントアドバイス～
 *タネは、しっかり粘りが出るまでよく混ぜましょう!
 ～食生活改善推進協議会沖代支部～

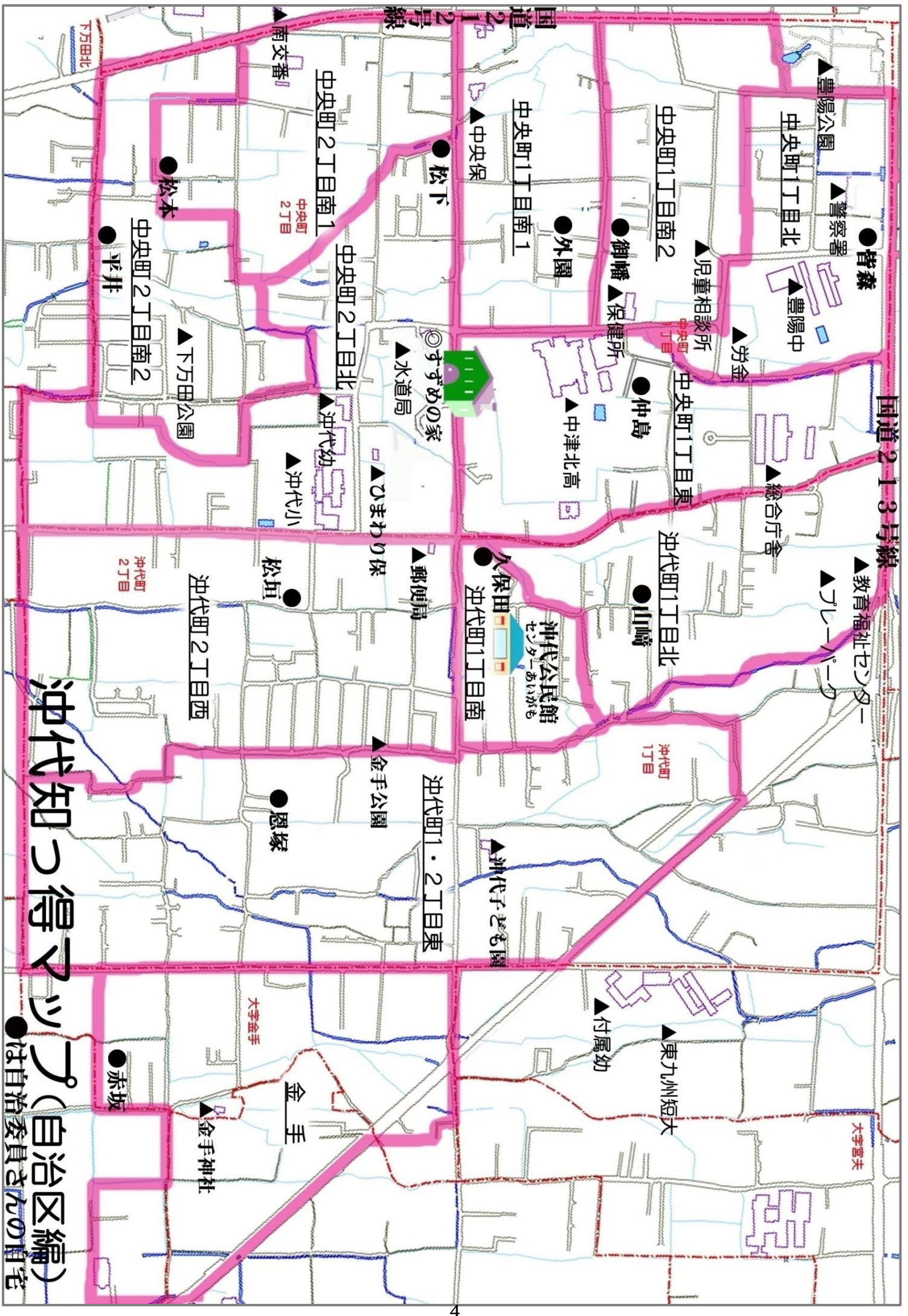
編集後記

○新年が明けて、はや2ヶ月が過ぎました。本年が平穏無事な世の中でありませうお祈りしていた矢先、能登半島地震、日航機事故とたて続けに不幸に見舞われました。コロナウイルス感染症についても4年目に入って、いまだに多数の方が苦しんでおられます。そんななかでもこれからの日常生活が、明るく楽しみにあふれた日々であることを祈るばかりです。



事務局「あいがも」沖代公民館読書室
水曜日 10:00～12:00

発行者：沖代校区ネットワーク協議会広報部 広報部長：林 公明



沖代知っ得マップ (自治区編)

●は自治委員さんの自宅