



「ひとやすみ」で話をする参加者

地域密着、身近な話題を体験取材!

まちかど

特派員だより

そろそろ一緒に「ひとやすみ」

「みんなは私が介護を頑張っていることを理解してくれない!」、その辛い思いを受け止めてほしいと思ったことはないでしょうか。その思いを、真摯に受け止めている介護者サロン「ひとやすみ」を取材しました。

の負担を少しでも軽減したい!という願いの下、平成27年7月から始まりました。「ひとやすみ」には、来た人が話しやすいよう、途中参加・退室OK、「秘密を守る」「お互いの意見を尊重しましょう」という三つの約束事があります。そのため、「少しの時間だけでも!」という人も参加しやすいです。そして、話したことを他の場所には持ち込まずここだけの話とし、話した内容はどんなことでも否定をせずに受け入れるような姿勢で話し合いをしています。

取材の中で、「誰しも介護者は心に小鬼を飼っている」という言葉を聞きました。日々の介護のストレスが積み積もっていき、考えてはいけないようなことが頭をよぎることもあるという意味だそうです。介護者は追い詰められる前に、抱え込んでしまっている

さまざまな自分の思いや辛さを打ち明けて、大切な人を介護している介護者自身も、大切な人であることに気付くことが必要です。そして、自分自身のことも大切にできるようにしてほしいです。

「ひとやすみ」は、毎月第3金曜日の13時30分から15時30分まで、JR上尾駅東口の市民活動支援センターの会議室で開催しています。とてもアットホームな雰囲気です。優しく迎えてくれます。介護に疲れ、ひとやすみたいと感じた時は、介護者サロン「ひとやすみ」に足を運んでみてください。きっと大切な「あなた」の気持ちが変わり、介護の意識にも変化が起ころうかもしれません。



原市地区
結城峻寛さん

市民の情報交流スポット



おいでください

■**藤其流夏まつり**(唄と踊り) 8月6日(日)9:00~18:00、響の森桶川市民ホール 当日 藤其 775-7898(13:00以降)
ひと言! 皆さまのお越しをお待ちいたしております。

いきいきサークル

●**上尾博柳会** 毎月第3(木)13:00~17:00、平方公民館 関川柳に興味のある人 費月額1,000円 佐藤 774-6127 **ひと言!** 5・7・5の音に乗せて人生の喜怒哀楽を詠みましょう。
 ●**ステップアップ英会話** 毎週(火)①19:00~20:15②20:15~21:30、原市公民館 費月額4,000円 関田 722-8881

ひと言! 夜間の授業です。仕事帰りの人もお出掛けください。

●**泉心流いずみ吟詠会** 毎月第1・3(月)10:00~12:00、上平公民館 費月額2,500円 宮沢 771-1915 **ひと言!** 漢詩和歌俳句を詠みます。男性大歓迎無料体験2回あり。

●**総合武術武道道マールアーツライフ** 毎週(月)18:30~19:30、市民体育館他 関5歳以上 費月額2,500円(入会金5,000円) 千田 080-5418-8061 **ひと言!** 空手やカンフー、武器を通じ礼儀や体力を身に付けよう。

●**佳宵会** 毎月2回(土)18:30~21:30、大谷公民館、蓮田市総合市民体育館 費月額3,800円(入会金2,000円) 三谷 080-4163-2077(19:00以降) **ひと言!** 護身術にも使える居合、剣術、短杖術を始めませんか。

●**上尾山歩きの会** 毎月第1(土)14:00~16:00、大谷公民館 関おおむね65歳以下 費月額500円(入会金2,000円) 芦沢 090-7818-3665(20:00まで) **ひと言!**

関東近県の山歩き。大自然に触れ健康増進と親睦を図る。

●**スイトピーの会**(健康ストレッチ体操) 毎週(火)13:15~14:45、上平公民館他 費月額2,000円 高木 773-4304(17:00以降) **ひと言!** 無理なく楽しくカラダを動かしましょう。

●**男の包丁くらぶ** 毎月1回(土)9:30~12:00、上尾公民館他 関男性 費月額2,000円 高橋 080-1196-3748(20:00まで) **ひと言!** 全員60歳以上の料理クラブです。高齢者、大歓迎。

●**レイナアラキエレII** 毎月3回(水)10:15~11:45、平方公民館他 費月額4,000円(入会金1,000円) 榎並 725-7138(18:00まで) **ひと言!** 初心者向けのフラサークル。初めての人も安心です。

●**ヴォーカル童謡ファンタジー** 毎月第2(金)13:30~15:00、響の森桶川市民ホール 費月額1,100円(入会金1,100円) 小林 786-3673(17:00以降) **ひと言!** 講師のピアノに合わせて抒情歌、ヒット曲など歌います。

定…定員 関…対象 費…費用 持…持ち物 当日…当日、直接会場へ 申…申し込み

スポット ライト

～人・仲間～

例えるならば、3輪の可憐な花。きらめく笑顔や明るい声で、会場を爽やかな雰囲気に変えてくれるのは、「2017フレッシュあげお」の望月瑞穂さん、安野久美さん、八木橋ゆりさんです。

フレッシュあげおは、平成11(1999)年に、上尾商工会議所青年部20周年記念事業として始まりました。毎年、応募者の中から3人を選出し、1年間さまざまなイベントに参加しています。

「初めは、上尾商工会議所と青年部のPR活動が中心でしたが、徐々に市のイベントなどにも参加する機会が増え、活動の幅が広がってきました」。そう語るのは、青年部会長の関口恭史さん。イベントにはお子さんと一緒に参加するなど、良き父親でもある関口さんですが、「フレッシュあげおと一緒にまちの魅力を発信することで、地域社会の発展を目指していきたい」と話す眼差しからは、



「花いっぱい運動」でプランターへの寄せ植えを体験



左から
上尾商工会議所青年部会長

せきぐち たかふみ
関口 恭史さん

フレッシュあげお

もちづき みずほ
望月 瑞穂さん

やすの くみ
安野 久美さん

やぎはし
八木橋 ゆりさん



まちの魅力を爽やかに発信

「キラリ☆あげおPR大使」に任命

上尾をもっといいまちにしたいという熱い思いが伝わってきます。

3人がフレッシュあげおに応募した理由は「生まれ育った上尾市に恩返しをしたい(望月)」「姉も経験していたフレッシュあげおに、ずっと憧れていた(安野)」「自分が住む町のことをもっとよく知りたい(八木橋)」と三者三様です。そんな3人に、フレッシュあげおの活動の魅力を尋ねると「今まで知らなかった多くのイベントに参加できること」だと口をそろえます。「花いっぱい運動」ではプランターへの寄せ植えを行うなど、司会だけでなく、実際にイベントを体験できることも大きな魅力です。

6月30日には、市の魅力を市内外に発信する「キラリ☆あげおPR大使」に任命されました。関口さんは「市と商工会議所がさらに連携を深め、官民協働によるイメージアップを目指していきたい」と意気込みを語ります。「大使として気を引き締めて頑張っていきたい(望月)」「任命して良かったと思っていただけに、頑張りたい(安野)」「より身近な存在として、自分に何ができるのか考えながら活動していきたい(八木橋)」と思いきいに決意を語る3人。これからも3輪の可憐な花は、まちの魅力を多方面に伝えていきます。



「クイズ アッピーを探そう！」(2ページ参照)で寄せられた『広報あげお』への感想・意見を紹介します。今月は7月号です。

⇒ 広報広聴課 ☎775-4918・☎776-8873 ※内容は一部要約しています。



特集 『広報あげお』1000号

- 『広報あげお』1000号おめでとうございます。広報誌1000号のおゆみで上尾市の歴史を知ることができてよかったです。コミュニティセンターで開催される「広報あげお展」に行ってみようと思います。(30代女性)
- 付録の絵葉書は、上尾を四季の写真で宣伝していて良かったと思います。市外の友達に出してみます。(70代女性)

『広報あげお』1000号へのお祝いのメッセージをありがとうございます。これからも皆さんに愛される広報誌を目指して一生懸命頑張ります。



市政ニュース 平方祇園祭のどろいんきょ行事

- 平方どろいんきょ祭りの写真付きの記事を見て、とても迫力満点で興味を持ちました。泥まみれで神輿を倒し、激しくも合う荒々しい祭りの光景がとても圧巻で、伝統のある祭りがまるで水墨画のようでした。ぜひ行ってみたいと思います。(40代男性)

県指定無形民俗文化財にも指定されている迫力のある勇壮な祭りです。ぜひ行ってみてくださいね。



『広報あげお』は、読者の皆さんの感想を参考にし、より良い誌面作りを目指しています。これからも皆さんの感想をお寄せください。