

幸報ふじ

発行：佐賀市富士支所
 編集：幸報ふじ事務局
 (一般財団法人スマイルアース)
 TEL：0952-57-2341
 FAX：0952-57-2217
 hoonoki@smile-e.org
 住所：富士町藤瀬724-4

古湯郵便局でみなさまを お待ちしております！

今回は、古湯郵便局長、古藤明治(ことうあきはる)さんにお話を伺ってきました。



古藤さんは、長崎県対馬市のご出身で、現在は奥さま、娘さん、息子さんと大和町にお住まいです。古湯郵便局には平成17年から平成21年にも勤務されていて、高校1年生になった息子さんが生まれた時に、ちょうど古湯郵便局にいらっしやっただけです。その後、鳥栖、多久、佐賀北郵便局を経て、令和2年に局長さんとして古湯に帰ってきました。ちょうどコロナ禍の折、窓口で「あんだ、戻って来たね」と言ってもらえたことがとてもうれしかった、と古藤さんは振り返ります。「富士町は時間がゆっくり流れていて、お客さまがとても優し

くしてくれそうです」

柔和な雰囲気古藤さん。趣味はウォーキングとお料理だそうです。ウォーキングは、奥さまと一緒に自宅周辺や公園を歩いたり、車を停めて駅周辺を散歩したり。そして、お料理はといえば、なんと、毎朝奥さま、ご自分、お子さんたち、家族全員分のお弁当を作っているのだそうですよ。また、パン作りにも凝っていて、ユーチューブで作り方を見ながら、手で種をこね、発酵させ、時間をかけて手作りします。よく作るのは、シュガーバターパン。おいしそう！

そんな古藤さんが一番幸せを感じるの「食べているとき」。コロッケとアイスクリームが大好きです。コロッケは、小学生の頃、近所の駄菓子屋さんで1個150円で売られていて、その頃から大好きなんだそう。



古藤さんが作られたパンです！

晴好雨奇 富士俳句同好会 (三十)
 梅二月百まで生きたし本草書
 善心(立石慶喜)
 トラクター試乗わくわく春田打つ
 水田利穂



5人兄弟で賑やかに育った子ども時代、小学校から高校まで、幼なじみやふたごの弟と一緒に剣道に打ち込みました。子どもの頃の夢は警察官。

郵便局員の仕事について伺いました。「郵便局の仕事は、真面目にやっていたら評価してもらえ、地域の方々に感謝の言葉をいただけるときには、とてもやりがいを感じます。古湯郵便局は、顔や声だけでどなたが来たかわかってしまうような地域密着の郵便局です」

窓口の松原さんに古藤さんのことをお聞きしてみると「古藤さんは、何事につけても気になったことはとことん調べ尽くす方。私ならこれくらいいいかな、と思ってしまう所を徹底して追究されます。それに、コミュニケーションの取り方が上手で、年令に幅のある職場にもかかわらず、いろいろな気遣

いをして、うまくまとめられます」

お客さまから厳しいお言葉をいただいたときに職員の間でやるのも局長さんのお仕事。「ごくまれなことですが、大変だと感じます」

毎年、夏休みに県民の森で行われている北山湖エコチュースタンラリー大会では、佐賀市北部会局長会のメンバーで、カプトムシや貯金箱などの景品が当たるカラカラのコーナーをお手伝いしているそうです。今後、古藤さん個人としても、花火大会など古湯で開催されているイベントを積極的にお手伝いしていきたいと考えています。



北山湖エコチュースタンラリー大会

「みんなイベントやるの、楽しいですよ！」
 これからやってみたいことをお訊きましたら「旅行をしたい」というお答えが返ってきました。



「地域ごとに分けてもいいから、日本一周できたらいいですね」

一番行ってみたいところは北陸だそう。年初の地震で大きな被害を受け、いまだ大変なご苦労をされている方々の多い北陸。復興支援のための「北陸応援割」がある今です。北陸旅行、ぜひ実現させてください。

最後に、古藤さんから富士町のみなさんにメッセージです。「古湯にトンネルができてから、トンネルを通して川上郵便局を利用されるお客さまが多くなりました。古湯郵便局も頑張っていますので、どうか忘れずに使ってくださいね！(記事 恵良五月)」



神水川パークゴルフ場 大会日程 TEL51-7005

4月の予定	一般者大会
3日(水)	ベア大会
20日(土)	神公協月例会
26日(金)	富士町民大会
26日(金)	内藤杯
5月の予定	一般者大会
1日(水)	ベア大会
25日(土)	神公協月例会
30日(木)	一般研修会
定休21日(火)	

富士音楽サロンのご案内

会場 富士公民館 (フォレストふじ)

開催日 毎月第4木曜日

時間 4月25日/5月23日 13時30分~15時00分

参加者募集中！
 コロナ禍の中、変更や中止になることがあります。

富士ふれあい広場 (旧富士ふれあいのむ) 開館日：火・木曜日 (祝日閉館)

4・5月の予定 場所：富士支所2階 時間：10時~15時30分

ふれあい広場は親子でのんびり集える場所です。子どもは地域の宝！どなたでも遊びに来てください！

- ★ 4月の予定 ★
 - 9日(火) ぐんぐんkids Book cafe (春)
 - 25日(木) Decoカレンダー (要予約) 5月と6月
- ★ 5月の予定 ★
 - 14日(火) ぐんぐんkids 季節を楽しもう
 - 28日(火) タッチケア オイル代300円 大きめのタオル・飲み物をご持参ください

問合せ先：大和ふれあい広場 37-3716

温泉病院だより

人生の最終段階の医療 ケアについて話し合ってみませんか？

「人生会議」という言葉は聞いたことはありますか？最近「終活」という言葉をよく聞くようになり、終活の一つに、エンディングノートという物があり、家族にメッセージを残したり、身辺整理(財産整理)をしたりすることを書き留めておくことを提案されています。もし、エンディングノートを書いてみようかなと思われたなら、医療ケアについての希望も書いてみませんか。

人は誰でも、いつか、命に関わる病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

例えば、病気や老化により嚥下(えんげ)機能が低下し、口から食事を取れない状態になったときに、胃瘻(いろう)という医療処置があります。胃瘻とは、お腹に開けた穴にチューブを通し、直接、胃に食べ物を流し込む方法です。しかし、胃瘻をつくっても、嚥下障害の原因となった根本的な問題が解決するわけではありません。もしも、あなたがそのような状況になった時、残された家族や大切な人が「あなたならどう考えるだろうか」とあなたの気持ちを想像しながら、医療やケアについて話し合いをすることになります。医療処置について決めたことが本当に良かったかについて、家族は悩むかもしれません。

「もしもの時」に「自分はいつかどうしたいか」「自分は自分だけではないとほしくはない」ということを伝えておくことで、残された家族や大切な人の負担感を減らせます。

外来受診の時に、医師に伝えておくことも可能です。その際にカルテに希望を残す方法もあります。

また、一度「この処置は希望しません」と伝えていても、状態や状況によって意思は変化することがあるため、何度も変更は可能です。

死を語り合うのは、「不謹慎だ」「縁起が悪い」と思われる方もいるかもしれませんが、「自分の人生をどう向き合うか」「最終まで自分らしく生き抜くために、今、何が大切なのか」を考え、伝えておくことが大事ではないでしょうか。



3階病棟スタッフ

佐賀市立富士大和温泉病院
電話 63-0111
ホームページ
<http://www.hospitalfj.saga.jp/>

3階病棟看護師 山上みずえ

*** 富士町の民話 *** 昔木のきつね狩り

むかし、むかし、言っても、今から百年ばかり前の話だんだ。

昔木に、弥助さんと定さんと言つ二人の猟師さんのおんさつた。

ある日、二人で山さん狩りに出かけて行きさつたばつてん、思つたこと獲物にあつたあじ、がつかいして、家に帰るつて仕度ばしよんさつた。そんな時、ひよつと向かいの山は見た定さんな、

「おい、弥助さん」「なんかい」

「いつ、太か声は出しやんな、あの石ん上は見てごらん」

と、声は低つなして、弥助さんに耳打ちばしんさつた。なんじやるか、と弥助さんも、定さんの言つた方は見んさつた、小松のそばの太つか石ん上、大きつねのどんと座つた。

「ほんなご、ありやあ太かばい、よか獲物にあいちいたない」

て、二人ながら、よつほい言んで、どがんで捕ゆうか、て相談しんさつた。

きつねは、そが二人にやあ、いつちよでん気つかあじ、じゆうべるいは見回しよつた。

弥助さんは、

「あのない定さん、こりやあ人から聞いた話ばつてんが、きつねちゆうたあ、よつほど踊いは好いことつて言つ話ばい」

「ほんなご、そんないは...」

て言いなご、定さんは着つた着物は脱いで、いば頭からすつほいかぶつて、おおまに、手だね足じゃれで踊いながら、きつねに近づいて、踊い続けんさつた。

たて、そいぎ、きつねは、その踊いのよつほい気に入つたといや、用心すつても忘れて見れつた。

その間に、弥助さんが、わからんこときつねに近づいて、

「お、一発で見事に仕止めんさつた。」

そして、弥助さんと定さんな、お喜びで、大きつねばい、のつて山はおりて行きなつた。

昔木部落の前を字名で向野と言つた、そこには狐定平(やこさだ)びらつと言つ平な山があり、その時に付けられた名だといふ。

昔木 原ケサグリ(当時7才)民話38頁から39頁



電話は、0952-58-2810

おたっしや本舗富士からのお便り



☆お口の体操☆やっていますか。

【お口の健康の重要性☆】今年1月に能登半島地震が起きました。避難所生活では健康を損なう報告も聞かれています。佐賀県からも医療専門職の支援が行かれました。そこで避難者の方に話されていた事の一つにお口の健康があります。お口の体操や歯磨きなどを合わせた口腔(こうくう)ケアは栄養や運動と並んで健康の3本柱とされています。今回は自宅でも出来るお口の体操についてご紹介いたします。(※佐賀県歯科衛生士会資料より抜粋しています。)

唾液が出やすくなるマッサージ

マッサージする場所を確認してからはじめましょう。

①～③を2～3回くりかえします。

<p>① 耳下腺</p> <p>両耳の横を手指で後ろから前に向かって円を描くようにマッサージする (10回)</p>	<p>② 顎下腺</p> <p>顎の骨の内側の柔らかい部分に指をあて、耳の下から顎の下まで5カ所ぐらいを順番に押す (各5回ずつ)</p>	<p>③ 舌下腺</p> <p>両手の親指を揃え、顎の真下から舌を突き上げるようにぐつと押す (10回)</p>
---	--	---

パタカラの発声練習

食べ物を口に入れてからのどに送り込むまでの口の動き

パを5回→タを5回→カを5回→ラを5回→パタカラを5回

<p>パ</p> <p>口をしっかりと閉じる 食べ物の取り込み食べこぼしの軽減</p>	<p>タ</p> <p>上あごに舌先をつける 食べ物を押しつぶす</p>
<p>カ</p> <p>上あごの奥に舌の付け根付近をつける 舌の上に集めた食べ物をのどの奥に送り込む</p>	<p>ラ</p> <p>巻舌にして上あごに押し付ける のどの奥へ食べ物をまとめて送り出す</p>

イベント情報

◆たけのこ祭(しゃくなげの里)
4月28日 588-3200



◆4・5月の行事予定

◆4月 町内小・中学校入学式



◆5月 富士音楽サロン 25日

◆弁財天祭(町内各地)
◆富士音楽サロン 23日

※行事につきましては順不同、日程の変更があります。また新型コロナウイルス感染症拡大防止の為中止となる場合があります。ご了承ください。

みんなの声

皆さんからのお声をお待ちします。掲載できるものであれば、どんどん載せていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

幸報ふじ事務局

次号『幸報ふじ』は5月下旬の発行予定です。

『幸報ふじ』は、インターネットでも閲覧・ダウンロードができます。ウェブサイトを <http://www.smile-e.org/kohoufujii.html> に掲載しております。