

生徒の良い面を引き出せる先生に

松本 多代 さん



まつもと たよさん / 昭和60年9月生まれ / 津別中学校勤務 / 本岐在住

青春

くるーずあっぷ

「授業では、まず元気にあいさつをすることを心がけています」と話すのは、津別中学校に赴任して2年目の松本多代先生。2年生の国語を担当し、課外活動では生徒会とバレーボール部の顧問を務めています。松本先生は、オホーツク管内雄武町の出身。「もともと学校や部活が好きだったので、自然と教師を目指すようになったそうです。津別中学校の生徒は、素直だ

けど、思っていることをなかなか表に出せないことが多い印象とか。」「それぞれの生徒の、良い面を引き出してあげられるような先生になることが目標です」と、抱負を語ってくれました。高校時代は陸上部で中距離走に打ち込むなど、スポーツ好きな松本先生ですが、フライベーターでは最近なかなかまとまった時間が取れないことが少し残念だそうです。

温故知新

【417】

舞台上でカラオケを熱唱

高橋 俊宏 さん



たかはし としひろさん / 昭和17年12月、津別町生まれ、 / 70歳 / 活潑在住

カラオケが趣味の高橋俊宏さん。寿大学カラオケ合唱クラブなどで練習した成果を、老人クラブ演芸交流会や町民文化祭の舞台上で披露しています。十八番は「大利根無情」。津別町東町で生まれた高橋さんは、津別中学校を卒業後、「料理屋なら食べるのには困らないだろう」と思って「町内のそば店に勤めました。そこでの2年間の修行を経て、17歳のときに一念発起し、今度は洋食の料理人を目指して食いだおれの街・大阪に出ます。

以来、厳しい修行を経ていくつかのレストランやホテルなどに勤めた高橋さんは、64歳で現役を退くまで、関西を中心に長く洋食の料理人として腕をふるってきました。仕事に追われる日々が少し落ち着いたころ、「妻の勧めで、知り合いの劇団一座の手伝いをすることに」なって、芝居に興味を持つようになりました。脇役ながらも舞台上に立つ喜びを得た高橋さんは、本職のかたわら病院や施設でのボランティア公演に参加するなど、60代までの十数年にわたって芝居に親しんできました。

そんな高橋さんが津別に移り住んだのは、平成19年のこと。60代の半ばを迎えて「老後はやはり生まれ故郷で過ごしたい」という思いがあり、妻の積極的な後押しもあったので帰ってくることにしました。活潑に居を構えたのは、妹さんのつてがあつたからだそうです。50年ぶりに津別に帰ってからは、人材活用センターに登録して週に数日働きながら、活潑の老人クラブや寿大学に参加するなど、地域の人々との親交を深めています。舞台発表でカラオケを力強く歌う高橋さんの姿からは、芝居で培ったサービスピ精神が垣間見えるようです。

健康いきいき

介護のポイントをつかんで元気をキープ!

今回は、「介護する人が元気に」をテーマにお話したいと思えます。」「自分自身を誉めてあげよう」

介護は、いつまで続くか分からないものです。長く続けるには、介護している方自身が心身ともに健康であることが何より大切です。身体が辛かったり、気持ちが悪くなるとは、介護がどんどん負担になってきます。まず自分を「よくやっている」と誉めてあげましょう。そして時には「SOS」のサインを出しましょう。

介護を一人で抱え込まず、家族や友人、社会的な支援を受ける事も、よりよい介護につながります。毎日の中のちょっとした工夫が、介護の負担を軽くします。「お年寄り本人の力を借りよう」介護をする時に、お年寄り本人の残された機能を引き出す事は、とても重要です。身体が自由が利かず、自分で起き上がる事ができなくても、電動ベッドの操作ボタンを押せば、上半身を起こす事ができます。窓の外を見たのがきっかけです。

「私」に戻れる時間を作ろう」お勤めに休日があるように、介護に定休日があったらどんなにいいでしょう。果てしなく思われる介護も、決まってるやってくる休みがあれば、その日を楽しみに頑張ろうという気持ちになります。

半日でも一人っきりの時間を作るため、家族の方に協力してもらおう、もしくは代わってくれ方がいなければ、町の福祉サービスを利用する等の方法があります。一週間の中の数日、数時間を「私」に戻れる時間にする事で、ストレスを大きく減らす事になります。

介護に関する相談は、役場内の地域包括支援センターで受け付けています。どうぞ、気軽に相談ください。また、介護者の方同士の懇談会を2月に予定しています。介護経験者も交えた集まりです。詳細については、後日お知らせいたします。

～脳卒中は時間との闘い、そのサインを見逃さないで～

第7回 オホーツク「脳卒中」町民公開講座

講師 美幌クリニック 藤田院長 道東脳神経外科病院 木村院長 津別町役場 織田保健師

今年管内でも脳卒中の発症が多い津別町で開催いたします。多くの町民の方々の参加をお待ちしております。

日時 1月26日(土) 午後2時～午後3時30分

会場 津別町中央公民館 講堂

主催 オホーツク脳卒中研究会、津別町ほか 後援 美幌医師会

参加無料 予約不要