

## ピンピンの秘訣は

### こころの ぽけっと

高齢化率の高かった飯館村ですが、この災害、避難生活によってさらに高齢化率は上がっていきそうです。村のそれらへの対応が重要になってきますが、先日「なる程」という2つの話を偶然に聞くことが出来ました。アメリカに住む90歳以上のおばあさんに「今、何を思いますか」というアンケートを取ったら80%の方が「もつと、いろいろなことをやっておけばよかった」と答えたという話です。この話を聞いてハッとされる方は多いのではないのでしょうか。誰だって死ぬ間際になって「あれもやり残した」「これもやりたかった」などとは思いたくないですよね。もしかしたら、その方は「幸せ」が向こうからやってくるはずとずっと待っていたのかもしれない。一方、日本のある町に90歳過ぎてもピンピンとして、皆に「あんな風に年をとりたいものだ」と憧れられているおばあさんがいたそうです。元気の秘訣はと、聞くと「秘訣は、目標を立てて人生を楽しむことです」と答えたそうです。「ちなみに、私の今の目標は、ひ孫の結婚式に出ることです。10年前の目標はひ孫の小学校入学を見届けることでした」と。この2つの話からすると、小さいことでもいいから「やりたいこと」「叶えたいこと」の目標を持つことが大切のようです。

今、村では大学生の力を借りて自分の足跡を孫に残すという「自分史づくり」を進めています。「幸せ」は待っていたのではやっつけてこないのですから、自分から迎えるべくという「小さな目標」を立てていくことが必要のようです。そして「ああ、いい人生だったな」と笑えるようにしていきたいですね。

平成30年11月15日 飯館村長 菅野 典雄

### 誕生おめでとう

赤ちゃんの名前	親の氏名	行政区
志賀 碧希 <small>あいき</small> くん	勇希・美波	小宮



すくすくと元気に育ってね

### 結婚おめでとう

氏名	出身地
菅野 雅仁	比叡
佐藤 友美	伊達市

いつまでもお幸せに

### おくやみ

氏名	年齢	行政区
向山 藤一	85	深谷
北山 勝雄	83	飯樋町
山田 ヨシエ	99	伊丹沢
戸内 之治	66	大倉

ご冥福をお祈り申し上げます

(10月21日から11月20日までに届け出のあったものを掲載)  
※この欄に掲載を希望しない方は、届け出のときに住民係へ申し出てください。

### ひとのうごき

10月1日～31日までの人口		◆◆人口動態◆◆	
今月(前月比)		転入	転出
男 2850人 (-3)		4人	8人
女 2864人 (-6)		7人	7人
計 5714人 (-9)		死亡	12人
世帯数 1813戸 (-1)		(住民基本台帳人口)	

震災の時、避難すなんねってなつて、息子と娘を迎えに来たんだが、おらいの父ちゃん(夫)が、なんぼ呼ばつても起きて来ない。「起きらんねんだ」って言うの。医者に行つて、3月の20日に入院して、そのまま7月に亡くなつてしまつた。地震のショックもあつたのか、事故で人工頸椎にしていたせいもあったのか。その頃は、まだ斎場もやっていなくて、家に連れて来てお葬式をしたんだ。お寺の坊様も来られず、それでも代わりに来た人が拜んでくれて、火葬して



●ひとかたるものがたり ● 第21回  
森永安子さん(前田・八和木)

飯樋町生まれ。家族と力を合わせて働き3男1女を育てました。震災の年の7月に夫を亡くし、仮設住宅へ避難。今年2月、三男夫婦と共に帰村しました。

お墓に埋めて、終わりだった。前の家は、萱屋根だった。その後、2階建ての家をつくつた。それからまた、だんだん2階に登りにくくなつて今の家をつくつた。地震の時、建てて3年目位だった。松川第一仮設には、息子夫婦と隣り合わせに避難した。仮設住宅では集会所の前の部屋だったから、集会所に集まつて毎日遊んでた。1週間1回は「あづまっぺ(サートセンター)」にも行った。小さい頃には戦争があつて、

地震もあつて、いいことは少なかったかも知れない。家をつくつたと言つても避難になつたしなあ。そして、今年の2月、村に戻つて来た。だけど、帰つて来てよかったとは思つていない。家が一番いいな。今、一番のん気だわ。おらいの人達(息子夫婦)は朝出るのが早いからな、できることだけでも家のことやつて、畑をやつて。そうしていられるのは、ありがたいことだ。よく丈夫でいたもんだ。避難するまで医者にかつたことなかつたんだからな。戻つてからは、「つなごう(村のサートセンター)」に行つていて、2、3日前には遠足にも行った。知らない人もいっぱい乗つて、大きいバスで行つて来た。今年はいねを作つたの。うるちだけな。もみすりの機械は何年も使つてなかつたが、大丈夫だった。わさつとなつたコスマスは、かつたぎつて投げた。までいにしとかんなんねからな。今の楽しみは、息子夫婦との晩酌だな。

## おしえてくんちえ! 堀先生

## 心も自分も大切に。

村民の皆さんからの相談に、堀先生がお答えします

相談 いつも「忙しい」と感じてしまい、なんだか疲れています。

堀先生

「忙しい」と思う心は、どこかにゴールがあつて、そこに早く到着しなければならないと焦ることから生じます。「今のままでは良くなって、どこか別のところに向かつて頑張つて進まなければならない」と感じているのです。

現代人と比べて昔の人は、季節のくり返しや月の満ち欠けのような、同じことが何回もくり返される、ゆったりとした時間を生きていたようです。

もうすぐ一年の区切りです。忙しい手を休めて、大きな時間の流れの中で、今年も一年をくり返せたことを、ゆっくりと味わう時間も持つようになさってください。



精神科医 堀有伸先生  
ほりメンタルクリニック院長

「心の健康相談」お問い合わせは 健康福祉課健康係(いちばん館内) ☎0244-42-1638まで