

おたつしや通信く健康そして生きがい

苦難乗り越え心穏やかな日々へ

元気の秘訣は挑戦し続けること

夫との死別と視力喪失

「80歳まで生きられるとは思っていません」と話す大原さんの前半生は、苦難に満ちたものでした。「48歳の時に夫を亡くし、途方に暮れて死ぬことすら考えました。娘2人を残して勝手なことではできない」と思いどまりましたが、それから半年もしないうちに、今度は私の両目が見えなくなりました」。

通院した病院では、シヨック

クと過労、栄養不足が原因ではないかと言われました。苦勞して通院した結果、半年後には、見えるようになりましたが、それからは女手ひとつで娘を育て、無我夢中で日々を過ごしてきました。 **気持ちに余裕も…**

娘をそれぞれ嫁がせ、親の責任を果たしてから、大原さんもいくらか自分の時間を持つようになりました。若い頃から好きだった編み



大原より子さん (80歳・市ノ口)

物は、今でも続けていて、一日座つて編んでも飽きないそうです。「友達を呼んで、教えたり教わったりしながら、あまり疲れないよう小物を作っています。友達に手袋作つてあげたら喜ばれて…」とうれしそうに話します。部屋には、これまで作った干支のぬいぐるみや小物がたくさん飾つてあります。

入12年目の今も、民謡教室で「相馬盆唄」や「丹後節」、「桜音頭」などを他のお年寄りに請われて教えています。また、講演会などは、楽しく学べるのが好きでよく参加しているそうです。

「趣味があつて、友達がたくさんいるので、困ることはありません。あの時、転ばなければ、もつと元気でいられたのに、と思つてしまいますが、暗く考えても仕方ないので、できることをしています」。

挑戦することが元気の秘訣 「元気の秘訣は、新しいことに挑戦すること」と話すおと、大原さんは、社交ダンスや歌など趣味のグループ活動や「聞き役とうど衆」などのボランティア活動に積極的に関わつてきました。高齢に至つてもいきいき生きるためにお互いに学びあう「老燃教室」には月2回欠かさず通い、いろいろな人と知り合いました。3年前に転倒して足腰を痛めてからは無理な活動はできなくなりしました。それでも加

元気で過ごすために 「趣味があつて、友達がたくさんいるので、困ることはありません。あの時、転ばなければ、もつと元気でいられたのに、と思つてしまいますが、暗く考えても仕方ないので、できることをしています」。

今は、寝たきりにならないように、ケアセンター湯の入で教わつた運動を、道具を購入して自宅でも行つたり、食事をまんべんなく食べて栄養面にも配慮しています。「毎日、誰かが訪れてくれるので、お茶もたくさん飲んでます」。



△スキー製造工場に勤めていた頃、亡き夫の倉雄さんと撮影した大切な写真。今も大切に茶の間に飾っている。

おたつしや通信とは…高齢者募集中

健康で長生きすることは、現代に生きる私たちにとって切実な願いです。どうしたらそんな生き方ができるのでしょうか。市内には、さまざまな立場で活躍されている大勢の高齢者の皆さんがいらっしゃいます。そんな方々に健康の秘訣や生きる知恵などを伺い、中高年世代の皆さんの生き方と健康づくりのヒントを探る新コーナー「おたつしや通信」を、不定期で掲載していきます。

このコーナーに登場していただける高齢者の方を募集します。生きがいを持つて生活を楽しんでおられる高齢者でしたら、どなたでも応募いただけます。自薦・他薦を問いません。ご連絡ください。取材に伺います。

お問い合わせ・応募先 市役所庶務課 秘書広報係 (☎0231-11内線337) 〒318-9111 飯山市大字飯山 二二〇一

毎日新聞・地方自治大賞 飯山市が奨励賞を受賞

地域独自の秀逸な事業や企画等を進めている団体を顕彰する毎日新聞主催の「地方自治大賞」で飯山市の「大好きな飯山を皆に紹介したい」が奨励賞に選ばれました。

これは、豪雪地という条件の下、大雪を利用したスキー場開発や民宿業の展開、雪まつりや菜の花まつりなど住民手作りのイベントの発展の

ほか、近年では、全国に先駆けたグリーンツーリズムへの着手、スローライフという時代の風を追い風に設立した「飯山市ふるさと回帰支援センター」設立の活動など、長い歴史の中で、住民と行政が協力し、豊かな自然を観光資源として生かしてきたこと。までの歩みが評価されたもの。

地域の地道な活動が評価されたうれしいニュースです。

ハローワーク 北信地域求人情報 2月分

掲載する情報を「求人情報」のみにしぼり、北信地域一帯の情報を掲載しています。

- 有効求人倍率()内は前月
 - 常用 1月 1.03倍 (0.96)
 - 全数(パート含) 1月 1.09倍 (1.26)
- お問い合わせは
 - 飯山公共職業安定所 TEL 62-8609

職 種	求人数	年 齢	賃金(万円)	事業内容	就業場所
調理手伝い	1	18～45	14.0～20.0	旅館、ホテル	飯山市
歯科助手・受付	1	18～25	15.0～20.0	歯科診療所	飯山市
土木作業員	3	18～50	18.0～24.0	土木工事業	飯山市
家電品(エアコン)の搬入・取付	3	不 問	18.0～19.2	電気工事業	飯山市
事務職	2	35以下	12.0～15.0	一般貨物自動車運送業	飯山市
受付事務	1	30以下	15.2～18.7	自動車小売業	長野市
販売	3	35以下	17.0～28.0	他に分類されない小売業	長野市
イベント会場準備等裏方業務	2	不 問	15.0	他に分類されない事業サービス業	長野市
フライス加工オペレータ(NC)	1	45以下	14.0～25.0	その他の機械・部品製造業	須坂市
(準) 営業	2	不 問	13.7～15.2	医療に附属するサービス業	長野市
外壁工	2	不 問	21.2～30.0	その他の職別工事業	中野市
介護職員	30	不 問	13.0～30.0	老人福祉・介護事業	栄村
肉牛肥育	2	18～45	15.0～18.5	畜産農業	中野市
営業(車両仕入等)	1	不 問	18.0～25.0	自動車小売業	中野市
土木技術員	2	不 問	17.0～30.0	一般土木建築工事業	中野市
事務	1	不 問	時給760円	百貨店、総合スーパー	飯山市
品出し	2	不 問	時給760円	その他の各種商品小売業	飯山市
構内作業他、受付事務	2	不 問	時給750～900円	一般貨物自動車運送業	飯山市
コンビニエンスストア接客販売	3	16～50	時給760～850円	その他の各種商品小売業	飯山市
正・准看護師	5	20～40	時給1300円	老人福祉・介護事業	飯山市
食肉製造・加工	3	不 問	時給750円	畜産食料品製造業	中野市
サービス業及び製造	5	18～35	時給800～1200円	食堂、レストラン	中野市
ぶなしめじのバック作業	3	不 問	時給700～800円	その他の食料品製造業	中野市
きのこの作業員	2	不 問	時給720～750円	その他の食料品製造業	木島平村
ヘルパー・看護師・介護福祉士	3	50以下	時給700～900円	老人福祉・介護事業	中野市
受付業務	2	18～50	時給740～760円	洗濯業	須坂市
販売員	2	18～45	時給750～800円	医薬品・化粧品小売業	長野市
パッケージ及び運転手	5	40以下	時給700～1000円	農畜産物・水産物卸売業	小布施町
ホールスタッフ	5	18～28	時給3000円	酒場、ビアホール	長野市
園芸作業	1	25～40	時給700～750円	耕種農業	小布施町

■全国版インターネットサービスのご利用を！
インターネットで日本全国のハローワークの求人情報を下記のアドレスから検索できます。
<http://www.hellowork.go.jp>