

おたっしや通信く健康そして生きがい

病気に苦しめられた50代

今は前向きになって人生がとっても楽しい

家族介護のための退職が：

「30年以上勤めていた会社を53歳で退職し、寝たきりだった母の介護を始めてまだ2年目のことでした」

当時、夫と夫の母との3人で生活していた千代子さんが6年、体調を崩します。どこか体がだるく、気力が出ない。あちこちの病院を回っても原因は不明。それでも体調の悪さを訴える千代子さんは医

者に勧められ精神科に通い始めました。次第に千代子さんは衰える体力と共に、気持ちも沈みがちになっていき、人と会うのを避けたり、家庭でも気力が出ないことから家事はできなくなっていました。

闘病を支えた家族の絆

自宅療養を始めた千代子さんは、最低限自分の身の回りのことはできましたが、一人では食事する気力がさえない状態。それでも「食事もでき

ない私に、魚のアラを買ってきて大きな鍋で大根を煮て毎日食べさせてくれたものです」と振り返るように、優しく

千代子さんを支えたのは夫の正一さん。しかしお母さんの介護もあり、正一さんだけではどうにもならないと、当時東京の専門学校を卒業し、就職活動をしていた娘さんに話をするやすぐに帰郷。お母さんの介護や、千代子さんの生活の手助けをしてくれました。

気力の回復とリウマチの再発

平成12年になると、千代子さんに転機が訪れます。平成8年にお母さんがなくなり、千代子さんの病状が落ち着き始めたこの年、娘さんが外に働きに出るようになります。「自分ご飯だけでも作れば頑張っている娘の負担が減らせるのではと、無理をして再び台所に立ち、洗濯なども徐々にやるようにし



△発表会ではいつも着物で歌うという千代子さん。「天童よしみさんや伍代夏子さんが好きでよく歌うんですよ」と笑顔で話します。

ました。あれが気力回復のきっかけでした。以前より元気なぐらいに元気になった千代子さん。「外に出るのがうれしくてしょうがなかった」と当時は振り返ります。

一方同じころ、若い時に一度発病したリウマチが再発。体中の関節の痛みに苦しめられるようになり、最初のリウマチとは比べ物にならないほどの痛みだったそうです。「テレビでリウマチには温泉がいいと聞いてから、湯の入荘のお風呂へ行っています。リウマチは疲れと風邪が禁物なので、ひどく痛むときはゆつくり休んでますよ」と話します。

健康の秘けつは『カラオケ』

「リウマチの痛みはまだありますが、仲良く付き合っています」と話す千代子さん。健康の秘けつは趣味のカラオケ。また最近では、人との出会いをとっても大切に感じているという千代子さん。「人生が楽しくてしょうがない。体と相談しながら旅行をしたり歌ったり。疲れないよう、マイペースで楽しく過ごすことが体にもいいんだと思います」。



坂井千代子さん 【さかいちよこ】昭和13年生まれ 67歳 瑞穂地区 針田

おたっしや通信とは…高齢者募集中

市内には、さまざまな立場でご活躍されている大勢の高齢者の皆さんがおられます。このコーナーはそんな方々に健康の秘けつや、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「おたっしや通信」として、不定期で掲載しています。

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ています。

お問い合わせ・応募先
市役所庶務課秘書広報係
☎3111 内線337
〒389-1229
飯山市大字飯山1110-1

6月1日は「人権擁護委員の日」

人権擁護委員は、基本的人権が侵されることのないよう監視し、もし人権侵害があった場合にはその救済のため、適切な処置をすることを使命とし、市内では次の方が法務大臣から委嘱されています。

▽中澤利夫
(木島・上新田 ☎4160)
▽市村明彦
(飯山・上倉 ☎4077)
▽久保田龍之

人権擁護委員の日
昭和24年6月1日

人権擁護委員法が施行され、国

民の基本的な人権を擁護し見守る、いわば民間人による人権の番人の機関が誕生しました。これが人権擁護委員制度の始まりです。

全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、この日を中心として皆さんとともに「層の人権思想の啓発に努めること」を申し合わせています。

人権擁護委員は自宅で相談をお受けしています。相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

ハローワーク 北信地域求人情報 4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 3月 1.03倍 (1.04)
 - 全数(パート含) 3月 1.08倍 (0.86)
- 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
接客・販売	1	不問	11.7	公衆浴場業	飯山市
土木作業員	10	不問	18.4~23.0	一般土木建築工事業	飯山市ほか
土木作業員	5	16~58	13.7~20.0	び・林・コケリト工事業	飯山市
鉄筋工	2	不問	20.0	鉄骨・鉄筋工事業	飯山市
配管工員	1	20~40	20.0	管工事業	飯山市
介護職	1	不問	時給800~900円	老人福祉・介護事業	飯山市
販売員	2	不問	時給750~800円	医薬品・化粧品小売業	飯山市
一般事務員	1	18~30	時給800円	自動車整備業	飯山市
販売員	4	25~45	時給850~900円	呉服・服地・寝具小売業	飯山市
販売に関する全ての業務	7	18~55	時給760~785円	百貨店・総合スーパー	飯山市
一般事務他	10	20~25	16.1~17.5	農林水産業協同組合	中野市
施設業務全般	1	40以下	16.0~20.0	公衆浴場業	中野市
空調設備ダクト板金工	5	19~35	15.0~30.0	管工事業	中野市
警備員	3	18~60	16.0~23.0	警備業	中野市
紳士服の販売・品出し・検品等	2	18~40	17.0	男子服小売業	中野市
レジチェッカー	1	18~49	時給750円	各種食品小売業	中野市
フェイシャルエステ・化粧品販売	2	25~45	時給700円	その他の美容・理容・美容	中野市
販売員、漬物の製造助手	2	18~35	時給730~850円	酒小売業	野沢温泉村
フロント	3	25以上	時給700円	旅館、ホテル	中野市
客室係・フロント	1	22~40	時給1000~1200円	旅館、ホテル	野沢温泉村
CAD設計	4	35以下	25.2~33.6	他に分類されない事業サービス業	信濃町
建設・自然環境技術士	2	不問	30.0~35.0	情報処理・提供サービス業	長野市
現場管理	3	40以下	19.4~23.4	倉庫業	須坂市
ルート営業	1	32以下	23.0	販売業	長野市ほか
婚礼式場業務	2	35以下	17.0~23.0	冠婚葬祭業	長野市
販売員	2	18~40	時給800~1000円	衣服・身の回り品卸売業	長野市
花の配達・製作・管理・販売	2	20~40	時給750円	他に分類されない小売業	須坂市
医療事務	1	不問	時給820~850円	一般診療所	長野市
保健師・看護師・臨床検査技師	10	不問	時給1250~1300円	健康相談施設	長野市ほか
歯科衛生士	1	不問	時給900~1200円	歯科診療所	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>