大池通
コロプロクリニック 胃腸・肛門科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～13:00 | ● | ● | ▲ | ● | ● | ● | — | — |
| 午後15:00～17:30 | ● | ● | — | ● | ● | — | — | — |

募集 パート 医療事務さん
委細面談の上、まずはお電話ください
☎092-871-4814
城南区長尾4-6-20 Ⓟあり(病院前4台)
▲休診日はホームページでご確認ください
コロプロクリニック 検索

たしろ代謝内科クリニック
城南区樋井川3-5-11 ☎092-287-3861
20時まで診療
［診療科目］内科・糖尿病・甲状腺

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | |
| 13:30～20:00 | ● | ● | | ● | ● | ● | |

訪問診療
疾病や傷病により通院が困難な患者様の負担を減らし、ご自宅での療養をサポートします。お気軽にご相談ください。
LINEでもお問い合わせ受付中です
耳鼻科もやってます～
たしろ代謝内科クリニック　大池通り　ファティ　ロイヤルホスト　長尾中入口　樋井川3　ミスターマックス　清香園　ベットパークP2
併設 ［耳鼻咽喉科］ 火・木・金 9:00～12:00/13:30～17:00


## 秋晴れの下大盛況！ 秋フェス&ながずみ夜市

11月1日(土)、長住中央公園で開催された「秋フェス&ながずみ夜市」は、長住大通り商店街の軒先市、公園では大分県玖珠町の米や野菜の販売、フリーマーケット、キッチンカーなど多彩な内容で盛り上がった。ステージでは長住小学校60周年を記念して、現在の児童と60年前通っていた先輩たちの校歌斉唱に加え、地元の詩吟教室「鴻吟」のメンバーが祝いの詩を披露。さらに「音羽山部屋」の音羽山親方(元横綱鶴竜)と霧島関が訪れ、10月のロンドン公演の感想や九州場所への意気込みを語った。夜は地域のキャンドルナイトや、打ち上げ花火がフィナーレを飾った。

長住小学校60周年を祝った校歌、詩吟の披露

親方と霧島関が八坂自治会長に質問を受けた後は、音羽山部屋の力士たちにキッズたちが抱きかかえられ大盛り上がり!!

のぞいてみたい かわらばん

## JAZZレコードコンサート

0で始まるアーティスト(オスカーピーターソン他)特集のジャズレコードコンサートを開催。
■場所　長徳寺(城南区樋井川3・20・29)■とき　12月6日(土)14時～16時■費用　無料　■問い合わせ☎092・512・1482(長徳寺)
※駐車場12台有り

## 夫婦でも言葉にしないと分からない 名もなき家事を見える化して「楽家事」

**11月8日(土)に「福岡市男女共同参画推進センター・アミカス」で開催された、アミカスフェスタをのぞいてみた。**

**トークセッションなどさまざまなイベントがある中「ハッピーな家庭づくり」ワークショップも、参加者たちにとって家事を考え直すきっかけになったよう。講師は「ファザーリング・ジャパン九州」会員の早田宝得さん。**

「家庭の形が変わりゆく中で、妻が正規雇用だとしても、家事や育児を主体となってやっている確率が高いのが現状です」と早田さん。

そこで家事を見える化することで、家族でシェアしやすくなり、やらなくてもいいことなど、見直しもできるという。

「女性の中にも『男性は家事ができない』など無意識の偏見がある人も少なくありません。このワークショップのようにコミュニケーションを取った上で、効率化する、完璧を求めない、一度まかせてみるなど、名もなき家事を減らして楽しむ「楽家事」をおすすめします。

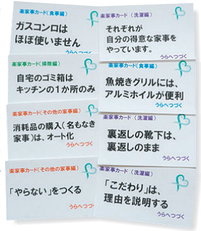
例えば私の家では、洗濯物は干したハンガーのままクローゼットにしまいます。そのため服の数を減らしました。おかげで無駄な時間を減らせました。さらに土日の昼は、食べに行ったり、お弁当を買ってくるなど外食と決めています」。

日々の「なんとなく」が積もり、片方だけに負担が増える。それをケンカするのではなく、コミュニケーションとして口に出してみると、早田さんが言うように協力できること、省けることがたくさんありそうだ！

### アミカスの職員さんたちが作ったカードもおもしろい!!

家事ストレスを吹っ飛ばしてくれそうな格言カードたち。でも裏にはちゃんと理由や解決方法などが書かれている。

自宅でもゲーム感覚でこんなカードを作って、冷蔵庫に貼って家族で見直し、共有したい！




★「自宅のゴミ箱はキッチンの1か所のみ」の裏は「ゴミ回収や掃除の手間を減らしています。ゴミがでたら、そのつどキッチンに捨てに行きます」。
★「『やらない』をつくる」の裏には「つらいときは、つらいと家族に伝えています。無理なことはやらない、という選択肢も、あり、です」
★「『こだわり』は、理由を説明する」の裏には「・大きいハンガーを首から入れると、伸びるからやめたほうがいいな・雑菌が気になるもの(パンツなど)と食器に触れるものは分けて洗いたいな」

### ワークショップでは夫婦で家事について話し合う

『あり物でいい、1品でいい』と言われても、どうしても罪悪感を感じてしまう。何品か用意できた時は『ちゃんとやった！』という達成感を得られる

病気で動けない時のために、子どもの保育園に行く時の準備なども共有できた。いつか話し合おうと思っていたことが具体的にできてよかった

用意されたワークシートには、例えば洗濯について、予洗いするのか、シワを伸ばす、アイロンをかけるのか、たたむのかなど作業が細かく提示してある。食事についても、品数は1品でもいいのか、汁物はいるのかなど、普段「なんとなく」やっていることを確認しながら、参加者たちの家庭ではどうしているのか、線を引いたり、必要なことを書き込んでいく。


不動産相続の相談窓口
「相続なんてお金持ちの家しか関係ないでしょ？」と思っていませんか？
不動産相続のお悩み 解決します
相続勉強会
日時 12月5日(金)・6日(土) 10:00～12:00
※上記日程で合わない方は別枠もありますのでお気軽にご相談ください
定員 各回2組（申込先着順）
会場 (株)Good不動産コンサルティング（南区向野2-4-8 ピエラコート大橋）
参加無料
不動産のプロによる相続の基礎知識や相続対策など目からウロコの話まで事例を交えて分かりやすくお話しします
☑相続した不動産の名義を変更しないと罰則があるって本当？
☑相続人が困らないために、生前に準備しておくべきポイントとは？
☑固定資産税や維持費ばかり負担になっている空き家がある？
☑親の実家を兄弟3人でどう引き継ぐか決めていない？
☑親から引き継いだ田舎の土地、どうすればいい？
☑不動産を持っている人は、遺言書が絶対必要？
☑お隣さんとの境界は確認済みですか？
南区役所　日赤通り　ベスト電器　洋服の青山　西日本シティ銀行　ライオン公園　西鉄 大橋駅
会場 Good不動産コンサルティング　スポーツクラブ グリーンルネサンス リッチホテル
申し込みはこちらまで
知らないと損をすることいっぱいの勉強会です！
(株)Good不動産コンサルティング
Good不動産コンサルティング 092-710-3640


## INFORMATION


気軽に相談できる町の歯医者さんです！
教えて！歯医者さん（予防から始める）
毎月、歯の健康へのアドバイスや質問にお答えしていきます！ 院長 森谷圭介
「舌苔(ぜったい)」は"やさしくケア"
口呼吸、間食が多い、歯磨き不足、唾液量の減少などにより舌苔は厚くなります。放っておくと口臭や菌の温床に。ガーゼや、やわらかいブラシでなでるように奥から前へ動かし除去します。過度なケアは逆効果なので、1日1回程度がおすすめです。
みずどり歯科医院 福岡 検索
mizudori dental clinic
みずどり歯科医院
一般歯科　小児歯科　歯科口腔外科　訪問診療可
［診療時間］8:30～12:30 / 14:30～18:30
水曜:午後17時まで・土曜午後、日祝休診
☎092-554-3795
南区中尾3-43-2 ディーフェスタ福岡南1F

訪問
あんまマッサージ指圧（国家資格保有）
営業 9:00～18:00
介護施設　自宅
訪問いたします(日曜定休)
保険適用ができる場合がございます
※医師の同意が必要です
お気軽にご相談ください
エガシラ
☎090-2584-0856




## 読者からの 絵てがみ

花畑2丁目 山口 仁奈さん

西長住3丁目 田野 幸子さん

## 読書日記 vol.3 黒柳徹子著『トットひとり』

文 原 達郎　絵 原 むつ子

黒柳徹子さんの『トットひとり』(新潮文庫)は、森繁久彌、渥美清、永六輔、中村八大さんなど、多くの芸能人との交遊録。その中に向田邦子さんの意外な一面が紹介されている。

邦子さんが深夜、タクシーで帰宅。アパートに着いたのでお金を払って降りようとしたら、運転手氏が「ねえ、本気にしていいのかね？」と言う。少しだったが、お釣りはチップにと思って「どうぞ、どうぞ」。「奥さん、本気にして、いいんだね」と念押しされ、われに返った。ナント邦子さん、お金を払ったつもりでアパートの鍵を渡していたのだった。

売れっ子の邦子さんは週に11本もの番組を抱えていた。家で台本を書いたのでは間に合わない。入稿を待っている印刷所の片隅で立ったまま書いていると、机がガタガタする。そのうち原稿用紙がどんどん暖かくなってきた。それでも必死に書いていると印刷所の人が「すみませんその机…」「ちょっと待ってください！」「…すみません」「あと少しですから」「いや、それ俺たちの弁当なんです」。彼女、印刷所の人たちの夜業弁当の上で書いていたのだった。

『寺内貫太郎一家』のヒット等で順風満帆の1975(昭和50)年10月、45歳の邦子さんは女性にとって切実な選択を迫られ、乳がんの摘出手術を受けた。術後は輸血による肝炎と右腕が動かない等の後遺症に苦しめられ、左手で懸命に原稿を書いた。そんなある日、雑誌を見ると「向田邦子はホームドラマの横綱である」とあった。それに彼女、こうつぶやく。「私は横綱には絶対なれないわ、だってワンカップ大関だもの」。

邦子さんは「禍福はあざなえる縄の如し」という言葉を「幸せの縄と不幸の縄とが綾ってできている」が人生なのよ」と徹子さんに話した。徹子さんが「幸せの縄2本で編む人生はないの？」と聞けば、「ないの」と即答。邦子さんの縄は、乳がん、直木賞受賞、そしてあの飛行機事故…。徹子さんのペンは歓びや悲しみを恬淡と綴りながらも、深い味を感じさせてやまない。

原 達郎 プロフィール
1943年(昭和18年)生まれ・南区西長住3丁目在住・柳川観光大使・九州ラーメン研究会代表
むつ子さんは奥様

## よりあい代表 村瀬孝生の ごくらく日誌 VOL.298

人生のメインイベント

「東京によりあいは作れないの？東京都千代田区1丁目1番地なんかどう？」とおどけてみせた。その住所は皇居ではないか。過激な人である。

歩くことが覚束なくなり、車椅子生活が主になっても「まだ早い」と言って施設への入居を先送りされていたとのこと。最期は体調を崩し、入院先の病院で亡くなった。見事な大往生であった。

朝日新聞に詩を連載(「どこからか言葉が」)されていたが、その最後の詩が「感謝」というタイトルだった。なんと始末のよい人だためであの世に逝くなんて。見習いたいと心から思った。

今朝も見習いたい死があった。100年を生きたアイコさんである。

数日前に、たくさんウンコをした。その後、少し食べる量が減ったのだが、家族は「ちょっと、疲れたかな」と感じる程度のものだった。いつものように、よりあいの集いに加わり、自分の足でゆっくり歩いた。いつものように、布団に入り、いつものように家族と川の字になって寝た。明け方、家族が様子をうかがうと息をしていなかった。きっと、眠るように逝ったのだろう。

アイコさんとは、長い、長い、お付き合いだった。「足の冷たい女が、私の布団に入ってくる」と訴える、妻であるアイコさんを認識できなくなった夫の介護を共に行ったことがご縁であった。

夫のケンジさんはユニークな人だった。ケンジさんの魅力は「笑わせる気がないのに、話が面白い」ことだった。ケンジさんの「お話し」には中毒性がある。次はどんなストーリーが聞けるのかと、期待が膨らんだものだ。ケンジさんの死もまた、始末が良すぎた。いつものように、ご飯を食べ、いつものようにポカリゼリーを完食した直後に旅立った。

さて、僕はどのように死ぬのかな。どのような死であっても人生のメインイベントである。


なかむら内科・外科クリニック
診療科目　内科・外科・消化器外科・呼吸器内科・リハビリテーション科
診療時間
月・火・木・金 9:00-18:30
水 曜 日 9:00-13:00
土 曜 日 9:00-14:00
お昼休み 12:30-14:00
休 診 日 日曜日・祝日
院長 医学博士 中村 嘉一郎
(昭和57年 長住小学校卒業)
なかむら内科・外科クリニック Nakamura Clinic
インフルエンザ予防接種開始しております
TEL 092-555-7272
〒815-0075 福岡市南区長丘3-9-6
ロイヤルホスト～大池通り～樋井川3丁目　マツモトキヨシ　ファミリーマート　長住小　長住3丁目

有限会社 であい
グループホーム スタッフ急募！
グループホーム「であいの郷 桧原」
南区桧原7丁目56-20
★パート …… 時給 1,057円～(資格による)
★夜勤専従 … 19,912円～/回(夜勤手当含む)
★資格不問　★正社員同時募集
まずはお気軽にお電話ください ☎092-213-0006 倉知まで

古川整形外科
Furukawa Orthopedic Surgery
院長 古川 晃郁　理学療法士 中塚 祥太
通院リハビリでお悩みの方もご相談ください
理学療法士・作業療法士の個別リハビリ
～お気軽にご相談ください～
関節痛の悩み
運動の仕方
マシンでの筋トレ
動作や歩行の安定
電気治療機器

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ［午前］ 9:00～12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| ［午後］14:00～17:30 | ○ | ○ | ○ | | | | |

［病院代表］☎092-557-8632
［リハビリ専用］☎092-557-8615
南区長丘5-24-17
(長尾2丁目交差点、下長尾バス停そば)