

## 人生の先輩から…

～100年健康・シニア活躍～



なかむら くに お  
**中村 邦男さん**  
(笹目 85歳)

## 気の向くままに

中村さんは、旧美笹村に生まれ、現在も戸田のまちに住み続けています。旧浦和市役所で働く傍らで町会活動にもいそしみ、大人から子どもまで誰もが気軽に集えるような“地域の開けた場”をつくろうと奔走してきました。「困った時に助けてくれるのは近所の皆さん。いざという時にいつでも助け合えるように、地域をしっかりと保っていないと」と語り、町会という居場所と、周りの方との関係性を大切にしていることを教えてくださいました。

退職後は、自分の時間を大切にしながら、自宅でゆっくり過ごしている中村さん。モットーは「自分のやりたいように、好きにやること！」だそうです。「例えば、苦手な食べ物を無理して食べるより、自分の好きなものだけを食べた方がノンストレス。体はさておき、心が健康でいられるからね」と笑いながら話してくれました。好きなことへ一途に、自分の気持ちの行き先へ向かって迷いなく進む中村さんの表情はまぶしく、生き生きとしていました。

## こどもアート館



くにしやう なつこ  
**國生 夏子さん**  
(新曽北小学校 6年)

作品名

### 「静かな花だんと校庭」

私は、6年間見続けてきた思い出深い花壇を描きました。コスモスは一色ではないので、コスモスを描く時に不自然にならないように色を変えたことが工夫したところです。ありのままの校庭を描くことにもこだわりました。



広告

### 医療事務/受付 スタッフ大募集!

- ◆ 仕事内容 医療事務業務全般
- ◆ 勤務時間 9:00～19:00(休憩 120分)
- ◆ 月給 180,000円～220,000円
- ・基本給: 15.5万円～
- ・通勤手当: 1万～2万 ・時間外手当: 1.5万円(10時間分)
- ・試用期間3ヶ月(条件変更なし)
- ※時間外労働の有無に関わらず支給
- ※10期間を超える時間外労働分についての超過賃金は追加で支給
- ◆ 待遇 社会保険完備、通勤交通費(上限あり)等
- 子供の笑顔が好きの方、医療事務スキルを活かしたい方、業務で明るくお仕事に取り組みめる方、PC操作できる方
- チームワークを大切にできる方 大歓迎!
- 連絡先: 北戸田こどもクリニック TEL: 048-445-0077

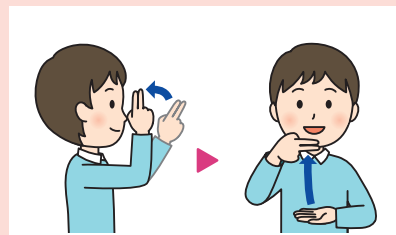
## 手話でコミュニケーション

第50回

今月は、「昼ごはん」「夜ごはん」についての手話を紹介します。

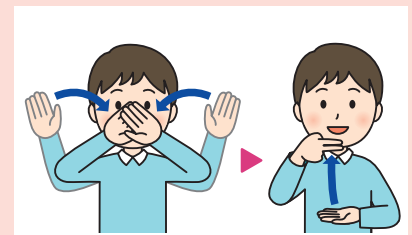
問い合わせ 障害福祉課(内線 297)

### ① 昼ごはん



人差し指と中指を重ねた右手を眉間の前へ持ってきた後、左手のひらを上に向け、右手人差し指と中指を箸に見立て、口へ運ぶように動かす。

### ② 夜ごはん



前に向けた両手のひらを弧を描くように目の前で交差させた後、左手のひらを上に向け、右手人差し指と中指を箸に見立て、口へ運ぶように動かす。