

# ふくしゅと

No. 106

2020年

12月18日

発行 こま武蔵台福祉ネット事務局  
代表 新開幸子 982-4141

## 情報

### 町の匠ってなに

懐かしき昭和の時代 近所のおじさんやおばさんがいろいろ困りごとの面倒を見てくれた記憶があります。大工仕事や包丁研ぎをしてくれるおじさんがいたり、子供が遊びにいくと、お菓子やごはんを出してくれるおばさんがいました。

残念ながら、現在の新興住宅街では見受けられません。核家族が増え、高齢者が同居家族の支援を受けられなくなっています。遠くの親類より近くの他人が高齢の方のお手伝いをする時代となったのではないかと思います。

町の匠に話を戻します。自分ができることや空いた時間で社会貢献する人が、この時代の町の匠です。特殊な技能な豊富な経験は町の匠に必須ではありません。何か社会に役立ちたいと言う気持ち持って行動する人が、町の匠です。お助け隊の協力者は町の匠なのです。自信と誇りを持って活動しましょう。町の匠の活動をアピールし、仲間を増やすことも町の匠の使命です。体験会をしましょう。

私は約9年間、福祉ネットお助け隊が現在のような形で活動開始したころより、協力隊員として活動してきました。感謝されることが活動の原動力となっています。地域の人との輪は心の豊かさとなります。地域の役に立ちたいと考えている方はぜひお助け隊にお声がけくださいお待ちしております。

町の匠 1丁目 浜路



### こまの草木

サザンカ (山茶花) ツバキ科

武蔵台でもあちこちに見かける冬の庭木。日本の固有種で、温暖地方の自生のものは花は白、葉は黒っぽく地味である。花木として江戸時代から栽培され、今は八重やピンクを含む300種もの品種がある。

「山茶」は中国語でツバキ科の意味で、「サンサカ」がなまってサザンカになったという。

## コロナ禍の新しい生活 ～身体と心が衰えないように～

新型コロナウイルスによる不安と慣れない新しい生活様式で大変な1年でした。

地域包括支援センターでも、感染対策を取りながら介護や認知症など高齢者のさまざまな相談をお受けしています。感染拡大後、高齢者を対象とした調査によると、2人に1人が運動量の減少を感じ、3人1人が体の不調を感じているそうです。

感染を恐れるあまり外出を控え自宅に閉じこもり、誰かと話すことも少なくなることにより、身体や頭の働きが低下し認知機能が衰え、「フレイル(虚弱)」が進んでしまいます。フレイルの進行を予防するために、自宅でもできるちょっとした運動を心掛け、天気が良ければ日の当たるところで運動を行い、散歩に出かけてみましょう。しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をとりましょう。人との交流、家族や友人と支え合いが大切ですので、電話やメールなどを活用し、蜜を避け人とお話をする機会を持ちましょう。

一時、予防教室も中止となっていましたが、9月から感染対策を行い、認知症予防のプログラムを行う「脳イキイキ教室」を再開し、半年ぶりに地域の皆様の笑顔を見ることができ安心しています。12月からは新しい形での「日高口トレ教室」を各公民館で開催しています。各教室は予約制ですので興味のある方は包括までご連絡ください。また、日高口コモ体操のリーフレットや認知症関係のちらしを準備していますので、包括にお越しいただくかご連絡をお待ちしております。

福祉ネットの皆様の地域を思う気持ちと積極的な活動に感動しており、私たち包括も高齢者の皆様が住み慣れた地域で暮らすためのお手伝いをさせていただきたいと思えます。

日市高麗地域包括支援センター 水元 光子



住所 日高市武蔵台1丁目26番地8 高齢者サポートセンター内

電話 042-982-0111

対応時間 月曜日から金曜日 9時から17時 (祝日年末年)

### 一歩、一歩 前へ

3月からのコロナ禍の半年、一途に自粛をしいて、本当に辛かったですね。基礎疾患があるので、絶対に感染するわけにはいかないから、病院も歯医者も受診を控えてました。痛くて眠れなくてもなんとか堪えていましたよ。楽しみの健康ランドやカフェも全く行けなかった。

でもその間、体力が衰えないように努めてました。毎日のラジオ体操、階段往復5回づつなど。それから食事は気をつけています。朝、昼食をしっかり、タンパク質をたっぷり。海辺育ちで、水泳も続けていたから体力はあるのでしょうかね、あちこち不具合でも体は動きます。

油断や不注意の失敗を経験しているので、用心深くなってゐるわね。無理しないことが第一。車の免許は2年前に返納しました。一人暮らしですが、幸い宅配があるし、「朝採れ」があるし、歩ける範囲で生活できています。

最近「ノルディックゆっくりウォーク」に参加するようにしました。まずはショッピングセンター周辺をしっかりと歩き、範囲を徐々に広げて体力、筋力を付けていきたいです。 7丁目Y. Tさん(談)



「ノルディックゆっくりウォーク」は毎週金曜日9時半から(最終金曜除く)

### 福祉ネット配食サービス(夕食)

ただ今受け入れに余裕があります。どうぞご利用ください。

- \*年中無休、毎日でも週1でも
  - \*一人一人に合った細かな対応
  - \*安心、安全、温かい
- 一食550円

問合せ 070-8242-2667

### おたすけ隊に

#### 新メンバー3人!

メンバーの高齢化でSOSを出し続けてきましたが、3人の若い方が応じてくださいました。少しずつ世代交代して繋げて行けそうだとホッとしています。

まだまだメンバー募集をしています。

## ノルディック・ウオークに出会って



新型コロナウイルスの影響で家にいる時間が増えた今年、思いがけず新しい出会いがあった。それは、友人の生き生きとした変化を目の当たりにしたのがきっかけだった。彼女は「中央通りの坂道を2丁目から5丁目まで歩くと息が切れて辛い」と言っていたが、「ノルディック・ウオーキングで2本のポールを使って歩くと姿勢がよくなり楽に歩ける」と喜びを話してくれた。

家でポオーツとしていた私も「ノルディック・ウオークカワセミの会」に入会し、お借りしたポールで初めて中ノ田公園を歩いてみた。マンツーマンで先生に教えて頂き、緊張しながらも“歩けそう”と嬉しく感じた。右手右足が一緒に出てしまい(ナンバ歩きと云うようだ)おかしくても上手に励ましてくださる先生のおかげであっという間に時間が過ぎていた。

その日以来、自然の景色を楽しみながら一人でも、友人たちとも一緒に歩くようになった。

数ヶ月たった頃天覧山に登る機会があった。今までも数回登っているが、ノルディック・ウオーキングで登ったときは1度も息切れせずに頂上を楽しむことが出来た。小さい歩幅でゆっくり呼吸しながら2本のポールが歩きを助けてくれた。

生活の中に取り入れて最後の日まで自分の足で歩けるよう一歩一歩を楽しみに「ノルディック・ウオーク」を続けていきたいと思っている。 2丁目 H.T

第1, 第3月曜日 9時より 中の田公園集合。

## うちのわんにゃん

わたしは白黒猫のハナ子です。歳は16くらいかな？

趣味は、食べる、寝る、庭のウォッチング。仕事は、「同居人の規則正しい生活の管理」。起床時間を守らない時はわたしの足を寝ている同居人の口に突っ込むと飛び起きます！全国の猫さんお試しあれ。

同居人は、わたしのこと「世界一かわいい猫さん」とか言ってるけど、そう思うなら毎食最高級の美味しいご飯準備してね。

そしたらこれからも仲良くしてあげるからね。 ハナ子からでした。

3丁目 H・I

団地内 ♥ ベンチはどうとう20脚になりました。さてどこにあるでしょう。見つけながらの散歩はいかが？

塗り替えのメンテナンスもなされました。

楽しい！ 気持ちはいつでも二十歳 はたまたま

2丁目 M・I

三年前、中ノ田公園のグラウンドゴルフを見に行きました。男女二十人ほど、和気藹々。予備のスティックとポールを借りて、早速参加して面白い。即入会を定めました。

火曜と金曜、九時半から十一時半。くじを引いてグループ分け、ラジオ体操に合わせて準備体操、会長の挨拶が終われば今日一日グルーブになった仲間といよいよプレー開始。第一打、カ一杯ポールを打つ。二打で入れば上出来。なかなかそうはいきません。「真つすぐ打ったはずなのに何故ソッチに行くの」(ポールは打たれたままに転がっただけなの)ポールに八つ当たり？ ツツツ独り言。次はホールが口を開いている。「入れー」ちよつと強すぎて通り抜け「アアア」こんな調子でホール、第二ラウンドも終わり休憩時間、水分補給、差入れのチョコレート、飴、ベンチに密にならぬようマスクも忘れず、それでも話が弾みます。

真つ赤に色づいた紅葉、黄色の銀杏の耀く絨毯、雲一つない青空、陽ざしが眩しい。サア後半頑張るゾー！ 第3第4ラウンド、やったーホールインワン。

思わずVサイン。中心にあたって跳ねる。あと一転びで入るのに止まる。行ったり来たりで五つも打ってダメ息。溜め息。惜しい。悔しい思いもしたけれど……

プレー終了。成績発表が終われば、あー今日も楽しかった！ 気がつけば四千歩あまり。次はもう少し良いスコアを出したいと向上心？ 振り子の原理でアドバイスをもらおう。挑戦するって楽しい！

今日も元気に楽しく過ごさせて

感謝です。 

## ふれあいサロンより

地域交流広場（武蔵台小2階）から

- \*くりくり体操 毎週木曜日 13:30~15:00
- \*福祉ネットヨーガ毎週火曜 10:00~11:30  
(1,2月は休みます)

ふれあいサロンから

- \*硬筆 第3水曜日
- \*水彩画 第1,第3金曜日  
(1月は休み)
- \*音読の会 第3月曜日

- \*押し花作り 第1,第3水曜日
- \*雛作り 第2水曜日
- \*うたごえ広場 第2土曜日
- \*おしゃべりランチ 月の最終金曜日

お休み中

- \*音楽体操 第1,第3火曜日
- \*手芸クラブ 第2,第4木曜日

ふれあいサロン 982-1116

新年は1月12日から始まります

マルシェのお店屋さん  
手作り有機グラノーラ

横手地区ten.sen 奈良悠介さん



2019年12月のマルシェから手作りグラノーラを販売させて頂いております。最初は新参者でびくびくしていましたが(笑)みなさん心暖かく迎えてくださいました。お陰様で1年間続けさせて頂いております。早いもので一年が経つのでね。最初は地域貢献の意味で僕ら若い代もマルシェに参加することで街の活性化になれば良いなと思い、出店を続けて来ました。出店しながらお客様や出店されている方からいつも元気をもらっています。気付けば新しい出店者の方も増え、よりにぎやかなマルシェに進化したなあと感じます。

2021年1月に「カフェten・sen」をオープン予定です。(武蔵横手駅徒歩4分)のんびり過ごしにいらしてくださいね！オープン後もしばらくは第3日曜日のふれあいマルシェに出店予定です。今後ともよろしくお祈いします！

## 秋空にオカリナのひびき

11月のマルシェはこれまでにない賑わいでした。新しいお店もたくさん出て、近隣地域からも人々が集まりました。

当日、「オカリナこま」(高麗公民館のサークル)によるオカリナ演奏会が開かれました。「赤とんぼ」「里の秋」など懐かしい曲ばかり10曲あまり、柔らかいひびきに皆聞き入りました。コロナ禍の中、久々の生の演奏を聞ける喜びがあふれていました。アンコールは指揮の先生による「コンドルは飛んで行く」。高い空に吸いあげられ一緒に舞い飛ぶような思いがしました。(T)



ふれあいマルシェ

第3日曜日 9時から

くるくる水よう市

第1水曜日 9時から

年明けくるくる市は1月6日です

コロナ禍の1年、先の見えない辛さが続いています。そんな中、生き生きとした80代の方々に出会いました。たくましさ、大らかさに力づけられます。「街には高齢者という宝物がある」という言葉を思い出します。(H.T.)