

# ほほえみ

第 5 2 号

発行：令和 2 年 9 月 30 日

鶴が台団地

社会福祉協議会

発行責任者：森井 香代子



大勢の人々に守られていることに感謝！！

活気のある街は何処へ

相次ぐ自然災害、そこに新型コロナウイルス感染拡大。私たちはその凄まじい渦に巻き込まれました。4月、警戒宣言が出され、大型イベントの中止、市内公共施設・集会所の閉鎖、サロン・サークルもお休み等等など。私たちは感染を恐れ、テレビの情報に一喜一憂し、外出や人との接触を避け、生活が一変しました。

好き勝手をしてきた人間への、

自然のしっぺ返し

コロナウイルスはこの世に40種類位、存在していると言います。今、暴れている新型コロナウイルスも猛威を抑える治療新薬が開発され、インフルエンザのようにワクチンが出来供給されるなど、鎮静化するまで医療崩壊が起きないよう、私たちは自分を守り、互いの命と生活を守っていかなければならないでしょう。



今は、三密（密閉・密集・密接）をできる限り避け、マスクをして出掛け、帰宅後、手洗い・

うがいを忘れずに注意し、自分が感染しないよう生活して行かなければなりません。

元には戻らない日常

8月に入り、予防策を取り「サンデーランチ

の会」、子育て支援グループ「きらきらぼし」（月2回）、公民館や集会所のサークルが再開され、「みんなの居場所」もスタイルを変えて活動しています。鶴が台文庫（月1回）も9月より再開します。鶴寿会（老人会）も行事が行えず苦労しますが、会員との繋がりを絶やさぬよう工夫を凝らし、見守りの活動も始まりました。

みんなで、  
笑顔になれるように

コロナ禍は、これまでの私たちの

の生き方・考え方への警鐘だという人もいます。一人で生きていると思っていた人も、社会を支える大勢の人々との繋がりに気づきました。



家族の心配を抱えながら困難と闘い、私たちが守って下さる医療従事者、救急隊員、福祉関係のみなさん 本当は、ありがとうございます！

きれいな街にと守って下さるごみ収集の方々

食料品や生活必需品などを絶やさず供給して下さる商店のみなさん

新鮮な食べ物や日々供給して下さる生産者のみなさん

子どもたちの安全と安心に心を配る学校や地域の方々

すべての

みなさんに感謝

ありがとうございます！



本当は、やさしくしたい！ やさしくされたい！！



\* (老) 親の思い

- ・娘や息子、来てくれてとてもうれしい！ でも、大きな声で怒鳴るように言われるのがつらい。
- ・何を言っているのか聞き取れない分からないことがある。 耳が遠くなったから…かな？

\* (老) 親を持つ子どもの思い

- ・心配で仕方がないのに！ 顔を見ると、子どもの頃の記憶がよみがえり、つい小言、厳しい言い方になってしまう。いつまでも元気でいてほしい！

\* 夫の思い

- ・妻は、何か分からないが顔をみれば小言ばかり。 仲良くしたい、妻の笑顔が一番！

\* 妻の思い

- ・仲良くしたいのに、だらしの無い格好についてしまう。二人の生活を大事にしたい！

♥ お互いの「やさしさと「ありがとう」  
その一言が、心を通わせ 温める！！

# やさしく

# 心とからだを



## 「コロナの居場所」

毎月第三金曜日17時から鶴が台名店街のカフェ グランマで「世代を超えた食事と交流」を目的に開催されてきた「みんなの居場所」は2月21日を開いてからお休みとなりました。

3月・4月は幼稚園・保育園・小中学校では卒園・卒業・入園・入学・進学のお祝いの月ですから、お休みはとても残念なことでした。

それで、5月には再開し休みの分を取り返して賑やかにし、毎回幼児は無料でしたが、子どもたち、小中学生も全員無料で考えました。が、開催出来ず、代りに子どもたちが書いてくれた「コロナが伝わったら みんなとげんきで あいましょう！」のポスターを貼りました。

6月になると市内の他の子ども食堂も「さわやか福祉財団」や市の社会福祉協議会、市役所などからの開催を促す動きを受けて再開しました。私たちも三密を避けるために交流を避け、予約注文で、時間も短縮し半額程度の値段でお弁当の販売をしました。

マスク・手指の消毒・体温測定をして、6月は3回、7月は2回、8・9月は1回開催しました。

地元のカフェ グランマ・PCグランマ・名店街の各店舗・矢島ハム・三浦青果からの協力もあり感激しております。当日は市社協や子ども食堂関係からのプレゼント付きで喜ばれました。

(S・M)



団地のクワガタ

## 「安全安心パトロール」(M)1巻2...

台小生・台中生の登校時(午前8時ごろ)に、「茅ヶ崎市安全安心パトロール」と書かれた緑色のチョッキを着て歩いている私をご覧になったことはありませんか。

10年ほど前に、推進協(鶴が台学区青少年育成推進協議会)の「育成協力員」の一人になり、趣味の散歩のプラスアルファとして始めました。

すれ違う小中学生に「おはようございます」と声をかけるだけの役目ですが、時にはイジメを止めたり、うずくまる高齢者のために救急車を呼ぶこともありました。

自治会「あつたか支援員」や環境指導員の方が、カラスに荒らされて散乱したゴミを片付けておられるのに出会い、お手伝いすることもあります。

いちばん楽しいのは、親御さんに見送られて「つるがだいはいくえん」へ入って行く園児たちの姿を見ることです。私どもの孫たちも、ここでお世話になり、成人しました。

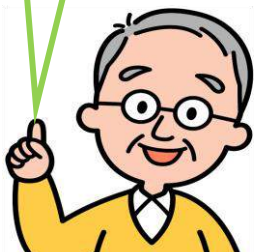
サラリーマン時代は、寝に帰ってくるだけの「ねぐら」でしたが、この活動のお陰で、鶴が台団地が自分の「居場所」になったことを、つくづくと感じています。

このところ団地内を徒歩でひと回りするのがややキツクなり、自転車でも手抜き巡回する頻度が増えてきました。

そのためか、退職後、日が浅く、もともと体力がおありの方と、「交替できれば」と願うこともあります。

(M・S)

興味のある方は  
お電話下さい。  
佐川 51-7410



# リフレッシュ!! 明るく



## 「コロナと共に」生活をつづける

今年の2月に始まり豪華客船内での集団感染、さらに外国人観光客による感染拡大で、「コロナウイルス」が全国に感染を広げて行きました。

昨今においては、日毎、各自治体からの感染者数の報告を聞いて、一喜一憂をしている処ですが、これからも「コロナ禍」は、続いて行く事でしょう。

私どもは、感染を危惧して、「家に巣ごもり」をして行く訳には、行きません。大切な事は、「コロナウイルス」を正しく理解する事です。

まずは、感染力が他の「流感」よりも強い事ですね。次に、感染をした時に私も高齢者が、若者層に比べて重篤に陥るとの事です。

日々の生活では「免疫力」＝抵抗力を付ける事かと思えます。

- ① ストレスを溜めない
- ② 睡眠を十分にとる
- ③ 毎日の食事は、欠かさず頂く
- ④ 清潔を保つ
- ⑤ 散歩等の運動を怠らない
- ⑥ 人混みの多い所は、避ける
- ⑦ その他 テレビで出演の医学者のアドバイスも含めて「自己管理」が肝要かと思えます。



さて私の生活をみて下さい

夜は11時頃寝ますが、熟睡は、浅く3時間程ですかね？ 後は、朝までラジオを聞いて過ごしています。食事は、3度、必ず頂いています。

毎朝9時頃、家を出て散歩に出ます。10時頃に古民家（浄見寺）に行き、定年退職した4〜5人の顔馴染みと、笑いながら世間話をしてストレスを発散し、家に帰り昼食です。その後は、2時間程FM放送を聞きながら横になっています。

3時頃から下の花壇へ降りて育てている花木の冠水と手入れです。夕方は、4時に夕食を始め、5時30分頃からかみさんと一緒に1時間程、夕方の散歩をします。

その他、気を付けている事は、「大好きな焼き鳥屋さん」へは、今は、意識をして、行かないでいます。

これが、私の「コロナ」対策です。

毎日顔見知りの方と言葉を交わすことが一番のストレス解消となっております。みなさんも各自に「コロナ」対策を考えて生活をjして見れば、如何でしょうか？ (S・O)



浄見寺

## 「コロナの中」サロンのメンバーの報告

私たちが、他のサロンと同様に、3・4・5月はお休みしました。初めての事態でのお休みです。4月は手分けしてお電話を掛けて、皆様の様子を聞き励まし合いました。

5月はメンバーの方の俳句を載せた便りをお届けしました。

6月、集会所が使用できることとなり、6月26日に久しぶりの再会となりました。洋室より広い洋室大にしました。テーブルも間隔を空けて消毒し、窓も一斉に開けて換気し、一秒体温計で全員検温しました。

毎月献立が変わります。当日は「握りずし・フルーツのゼリー寄せ・澄まし汁」。主になる物で汁物も変わってきます。味噌汁だったり澄まし汁にしたり、冬には肉団子入り白菜汁、けんちん汁など。デザートも毎回工夫し、果物の缶詰・寒天寄せ・小豆羊羹・白玉団子等と好評です。

参加者は、「鶴が台では毎日どこかにサロンがあり、そこに参加することが元気の素になっていたのに、コロナ禍で家から出て行く先が無い、辛い」と話し、再開を喜んでおられました。

この会は、平成23年10月27日に(五百円玉)ワンコインで 誰かと一緒にお昼を食べることの楽しさを」と始まり7年間続いております。

これからも続く事を願っております。(K・I)



はちうえ

# 私たちの選択 年を重ねた私の「住むところ」、私は何処に住む??

「これからも 団地で!」

安心して住み続けられる団地。それは、在宅で介護サービスや訪問医療などを受けながら終末まで高齢者が団地で生活していくことです。これが今、市が進めている「地域包括ケアシステム」です。

それには本人の意思と充実したサービス、高齢者を支えるご近所さんの活躍が欠かせません。

これから団塊世代が高齢者の仲間入りをする超々高齢社会2025年に向かって、施設が足りず多くの人が在宅で終末をむかえる方向に重なります。

「老人ホーム」で!

団地での生活が難しくなったら「老人ホーム」と考えている方も多いでしょう。簡単に「老人ホーム」の種類を紹介します。金額は目安でこれに限らない場合もあります。又、最近では経営主体が社会福祉法人・自治体・NPO・株式会社などと多様化しています。

年金の範囲で入れる



○養護老人ホーム 条件は①65才以上で非課税世帯 ②誰かの手助けを必要とする方、一部介助(要介護一まで) ③環境の状況です。介護が必要になったら施設と相談して特別養護老人ホーム等に移ります。市高齢福祉介護課へ申込、市が判定し入居が決まります。

○特別養護老人ホーム(介護老人福祉施設)

公的な介護施設で65才以上の重度の要介護者(要介護3以上、認知症やほぼ寝たきり状態)の方。費用は年金額で決まります。旧タイプホーム(相部屋)



は安く、最近のユニット型ホーム(個室)は居住費やサービス費が更にプラス。沢山の入居待ちの方がいます。(申込は施設へ、重複申込ができません)

元気で年金で入れる(申込は施設へ)

○軽費老人ホーム(A・B型) 60才以上一定水準の所得があり、身寄りがいないか家族と同居できない方。お出掛け自由。費用は年金額により決まりますが保証金(0~30万円位)が必要な施設もあります。介護が必要になったら施設と相談して特別養護老人ホーム等に移ります。

元気で入れる、初期費用が必要(申込は施設)

○ケアハウス 軽費老人ホームC型のこと、条件は軽費老人ホームと同じ。お出掛け自由。自立型と介護型(介護保険在宅サービスを利用し重度になってもいられる)があります。初期費用30万~数百万、年金額により月額費用は7~20万円。

認知症の方(申込は施設へ)



○グループホーム(別称認知症高齢者グループホーム、認知症対応型共同生活介護) 地域密着型の介護施設で軽度の認知症高齢者を受け入れていきます。初期費用0~数百万円、月額費用15~30万円。

その他

○介護付き高齢者住宅(申込は業者へ)

介護保険在宅サービスを利用します。初期費用0~数百万円、月額費用10~30万円。

※お問合せ・相談は

市高齢福祉介護課 電話 82-1111



## もっかじい、認知症?

最近物忘れがひどくなり、「もしかして、認知症かも?」と思う方の参考に(放送大学より)。

「加齢による物忘れ」

- ・体験の一部分を忘れる
- ・ヒントを与えられると思いつける
- ・時間や場所など見当がつく
- ・日常生活に支障はない
- ・物忘れに対して自覚がある。(非常にゆっくりと進行する 十年?)

「認知症による物忘れ」

- ・体験全体を忘れる
- ・ヒントを与えられても思い出せない
- ・時間や場所などの見当がつかない
- ・日常生活に支障がある
- ・物忘れについて自覚がない
- ・新しい出来事を記憶できない(一~二年で悪化する)



- \* 医師による治療や介護サービスの利用を。
- \* 家族や周囲からの叱責は状態を悪化させる。
- \* 本人の笑顔が出るような対応が基本。
- \* 転倒・病氣・入院などで急に進むこともある。

【編集後記】 編集委員 井上・尾崎・佐川・南雲・美和

新型コロナウイルスに負けないで、笑顔忘れずにいましょう。我が家のベランダに白・ピンクの日々草が咲いて私たちの心を癒してくれます。日中の暑さはまだまだ厳しく、相変わらずの残暑が続いております。ご自愛ください。