

ほほえみ

第 53 号

発行：令和3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

家にもいざち「フレイル予防」で

楽しく快適な生活を!!

昨年1月、一人の感染に始まった新型コロナウイルス感染症。緊急事態宣言第1波から第5波の今日までの事が、遠い話のように感じられます。

この一年、いかがお過ごしですか？

こんな声を聞きました！

「階段の昇り降りが大変になりました」「ひとり暮らしだと幾日も話さない日があります」「サークルもコロナでお休み」「出かけるのが少なくなり、買い物だけです」「家族や友だちから電話もありません」「夕方の『夕焼け小焼け』の音色がとても寂しい」等と。

「フレイル」、覚えていますか？

以前に掲載したことがあります。健康診断で問題はなくても、最近「外出しなくなった」「食欲がない、おいしくない」という事はありませんか？ それは「フレイル」の危険信号です。

「筋力や心身の活力（認知機能、社会とのつながり等）が低下して、介護が必要となる手前の状態」のことを「フレイル」と言います。

いつもの生活を見直して、

健康な毎日を通しましょう。

さあ、心も身体もリフレッシュ！

団地を散歩していると、お花がいっぱい！ 小径に入るともつと楽しい。思いがけない出会いも。時には友だちに出会い、長い立ち話も…。

宣言があけたら外へ出て、サークルやサロン等、

楽しいことを見つけてみましょう！

フレイルチェック（簡易チェック）

素早く、手軽に、簡単に、あなたの元気度を調べてみましょう

“指輪っか” テスト

「指輪っか」で「ふくらはぎ」を囲んだ時にどうなりますか。



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

低

筋肉量が少ない可能性

高

健康のために、3つのポイント

♥ 栄養をとる

- ・バランスの良い食事をとる
- ・しっかり噛んで、しっかり食べる
- ・友だちや家族と一緒に食事をする

♥ 運動する

- ・今より10分程長く身体を動かす
- ・少し速く歩く

♥ 社会参加する

- ・サークルやボランティアなど、自分に合った好きな事を見つける。



湘北地区包括支援センター「あかね」

鶴が台名店街いきいき相談会

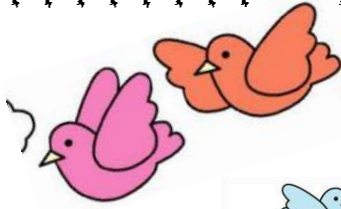
お体の不安や気になること、介護や福祉について「知りたい、利用したい」を「あかね」の看護師やケアマネージャーが無料で相談に乗ります。

*相談日：第2・第4火曜日 10時～11時半 申込制

*相談場所：鶴が台名店街（矢島ハム1軒先左隣）
訪問看護ステーション「にじいろ」

◎お申込は、55-1535 平日9時～17時「あかね」まで

みなさんの願いを受け止め



“対面対話”の大切さ

いつ収束するも分からない「コロナ禍」。気持の通じ合える仲間との「対面対話」が無いのではないですか？ 家族や誰かがいればまだしも、ずっと独りは、いくら好きな音楽・読書をして何か満たされなくなることはありませんか？

ある社会学者が

- 顔を合わせる社会的な交りが少ないと「うつ病」のリスクがほぼ倍増する
- 言葉を通じての社会的な繋がりは、食事や睡眠と同じ様に人間の基本的な欲求であると考えられる必要があると云っています。

対話をしていると相手側の話し方、顔の表情や動作を見て、相手方の考え感情を推し量る事が出来ます。この事をなくしてしまうと自分も自分の感情が表現出来なくなり、能面のような無表情な顔の形になります。

たまには、誘い合わせて公園のベンチで「3密」を避け、気の通じ合える方と対話をしてみては如何でしょうか!?

7月、2回の「水曜サロン」!!

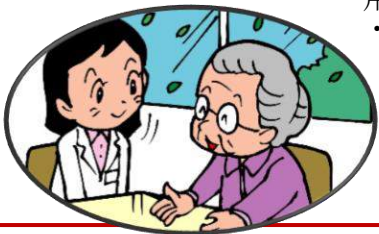
みなさまに支えられて毎週開かれてきた水曜サロン。昨年2月、開設20周年を迎えみなさんと新しい出発を祝いました。が、その翌週、新型コロナ緊急事態宣言が出て、台小多目的室も使えず暗い気持ちで休みに入りました。

長い引きこもり状態、亡くなられた方も多く、「何とか開けないか」と考えたのは、お金のからないコロナ対策ⅡA3のカードケースを2枚張り合わせた「ガード」・透明ビニールの仕切り幕と固定具です。数ヶ月掛けてやっと作りました。

7・8月は月2回の予定、時間も午前中のみ。飲み物持参(サロン自慢のお茶・コーヒー紅茶のサービスなし)、お菓子食べ物持ち込みなし、マスク着用・検温と手指消毒。机椅子の配置も数を減らし2人掛け、おしゃべりの「場の提供」のみで再開しました。

「そんなサロンに感染の心配をしながら、なぜ行くの?」
そうした声があるかもしれないと思いつながら、それでも今日の笑顔と互の無事と再会を喜ぶ姿に、励まされ力をもらいました。
待つて来て下さった方々の元気と笑顔、感謝「ありがとう」を支えに、「今、出来ることで応えて行きたい」と思いました。

それもつかの間、緊急事態宣言で又の休みとなりました!?



「みんなの居場所」

2018年に毎月一回第三金曜日に、乳幼児から高齢者まで年齢を超えた交流の場として始まり、小中学生達など100名位の人々でにぎわいました。2020年3月からコロナ禍で休み、市内の子ども食堂との情報交換で、6月に予約制のお弁当を月2回、持ち帰り方式で再開。マスク・消毒・検温・三密を避けての開催です。



クジャクサボテン

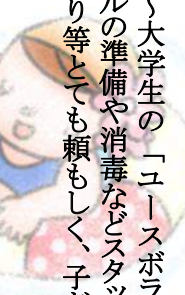
奇数月の第一金曜日は「矢島ハムのお弁当」600円を400円で、偶数月の第一金曜日はキッチンカーの「から揚げ弁当」500円を300円で、毎月第三金曜日は「カフェグランマ」のお弁当を300円で毎回80名余にテイクアウトとしてお配りします。子ども食堂を支援する基金に応募して差額に当て、また、支援する企業からの「提供品」も好評で、笑顔で帰って行かれる姿が、私たちの励みです。

「きらきらぼし」(子育て応援する会)

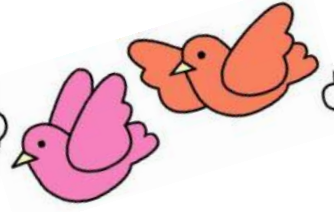
今年で27年目。緊急事態宣言の間をぬい、ママたちの再開を願う熱い声に応え再開してきました。

夏休みには市内の中学生・大学生の「ユースボランティア」が来て、ビニールプールの準備や消毒などスタッフの手伝い、子どもたちの見守り等とても頼もしく、子どもたちも嬉しそうです。

小さな子に慣れてない人も、段々と仲良しになります。「他の所では早くお家帰ろう」という子が、きらきらぼしでは、「帰りたくないのです」との声に励まされています。



コロナ禍の地域サロンの活動



独りぼろい、いやー…「コロナ禍の地域サロン活動の記録」

今年、新型コロナウイルスはさらに猛威を振るい、5月「まん延防止等重点措置」(新設)が茅ヶ崎市にも出されました。この措置は、宣言と違い公民館・集会所・台小多目的室などの施設利用が出来ることから、感染予防の工夫をしてサークル・地域サロンが再開され始めました。

8月、オリンピック・パラリンピックの開催。全国で爆発的な感染が続き、神奈川県にも緊急事態宣言(第5波)が出され、夏休み中の台小を除き公民館・集会所が使えなくなりました。9月、公民館・集会所・台小多目的室などが使えず、サークル・地域サロン活動などが全面的に出来なくなりました。

「コロナ禍の」サンデーランチの会」

早いもので、月一回の食事会も8年が過ぎ、毎月毎月「今月は何しましょう?」と、参加される方々の喜ぶ顔を思い浮かべ、いつも考えていたような気がします。

参加される方も「一人ではなく、みなさんと食事が出来る」ことが有難い。「別に個人的におしゃべりする訳ではありませんが、お会いし過ぎるのが楽しい」と、この集まりを楽しんで下さいます。

ところが、昨年来のコロナ禍で休みが続き、いつ再開できるか見通しのつかないまま長い間の休会となりました。そんな中、「一人で何日も話をしない」「寂しい」「みなさんに会いたい」「話し笑いたい」…と心待ちの声が届きました。

日々の生活で私たちの受けるコロナの重圧は計り知れませんが

思考錯誤して、「会食は見送り、今出来ることを」と、やっと5月から、「コロナ対策でマスクを外さず」のお茶会が始まりました。部屋も大きい部屋を借り、窓とドアも空け時間も短く「3密」を避け、体温を測り手指の消毒と、参加された方々にも協力いただき開催しました。いつ、元の食事会に戻れるか分かりませんが、こんな不自由なお茶会ですが食事会とほぼ変わらない皆さんが見えています。

みんなの笑顔と会いたい! 工夫を重ねる毎日です。



高齢者クラブ「鶴寿会」の始動

クラブも昨年の4月より「コロナ禍」による感染予防のために、主だった一同に会しての会合をやめていました。

その結果かもしれませんが、この状況の中90名余の会員も現在は、70名にて会を運営しています。その間、亡くなられた会員、家族から退会するように勧められた会員、体調を崩して会に参加が出来なくなった会員等、様々な理由で会員の減少を招きました。

ここに来て「コロナ・ワクチン」接種も高齢者へ行き渡りつつある中、安全を期して「親睦会の再開」を会長より申し入れがあり、7月の役員会にて検討をしました。

コロナ禍が落ち着いたら10月以降、会員を午前と午後の2部構成に分けて行う事で、概ね計画を立てました。講師は、「地域包括支援センター」の方をお願いしています。

当日は、感染予防の為に席の間隔を考慮して、一部透明遮蔽版も活用して「飛沫防止」も考慮して行いたいと思っています。

今回の親睦会、目的は会員同士の「会話コミュニティ」を主に重点としております。

会員皆様方との久しぶりの再会を、役員一同心待ちにして計画を進めているところです。



カンゾウ

私のつれ合いが4月、脳梗塞で入院しました。手術せずに済みましたが、左手に麻痺もあり車椅子状態です。

10日程して病院の相談員の方から市役所に行つて介護保険の手続きをするよう進められました。友人に聞くと、病院には「相談室」があり入院費や退院後の生活・リハビリ等専門の方が相談につてくれるそうです。

介護保険を申請！ 私の場合

翌日、市役所（高齢福祉介護課）に行き申請すると、数日で介護保険の調査員から電話が来ました。

今、コロナ禍で私が同席出来ない事を承知で、看護師さんが立ち会つて下さり、一ヶ月程で「要支援2」の介護保険証が届きました。

病院は医療行為が無くなると転院を言うと聞きましたが、介護保険申請の後、すぐに話がありました。リハビリテーション病院は入院費が高く、遠い所を幾つか紹介されましたが、幸い院内（新設）の移動ですみました。杖など用具は介護保険の1割負担で買えますが、リハビリ用の靴は個人負担でした。退院後の生活環境の事も相談できるとのことです。心待ちにしています。

夫のために病院に通いますが、普段でも忙しい看護師さんは、コロナ禍で面会できない一人一人の家族と入院患者との取次で大忙しです。笑顔の応対に感謝！感謝です！！

“情報社会”と身の回りにあふれる「カタカナ用語」(一部)

【スマホ等】が身近なものになり、子どもも、高齢者も、コロナ禍で自宅で仕事の方も、いつでも誰とでもつながり、知りたい気持ち、学びたいに応じてくれるようになって来ました。遠くの友人の顔を見て話しが出来、災害の避難情報も得やすく、小・中・高校、大学の授業や、企業の働き方、医療や福祉等社会のあらゆる面で活用されつつあります。

スマホ等を、誰でもが安くて簡単に利用できる仕組みが待たれます。



- ・I T…コンピューターとネットワークを使い世界中の情報を取得・加工・保存・伝達する
- ・A I…人工頭脳。急速に進歩中。人間の能力の内、速度・容量・継続性・精密度が優る
- ・アナログ思考…直観的、協調的、人情を尊ぶ、臨機応変、柔軟な対応、瞬発力
- ・デジタル思考…論理的・合理的・効率的思考を尊ぶ
- ・インフラ…生活に必要な基盤。ガス・電気・上下水道・道路・交通機関・病院・ゴミ処理・商店など

- ・エッセンシャルワーカー…インフラを支える働き手。この仕事なしには、日常生活は成り立たない
- ・ポジティブな人…積極的・楽観的・好奇心・楽しみを見つめる・笑顔が多い・騙されやすいかも
- ・ネガティブな人…消極的・悲観的・悪い結果を考えやすい・用心深い・ミスが少ない・騙されにくい
- ・ポテンシャルが高い…年齢に関係なく有益な情報を受け入れ、成長し続けることが出来る

私の「お茶の間」語録

皆さんNHK朝ドラ「おかえりモネ」の中で夏木マリさんが演じる新田さやかさんが、自宅で椅子にかけている後ろに、「タタミ」畳程の額」に見事な筆字が描かれているのをご存知ですか？ 私は何と書かれているのか気になりインターネットで調べて見ました。

貞山政宗「五常訓」と云い、

貞山公は、仙台藩初代藩主の伊達政宗の法名。

仁に過ぐれば弱くなる
義に過ぐれば固くなる
礼に過ぐれば詔（へつらい）と成る
智に過ぐれば嘘をつく
信に過ぐれば損をする

「やり過ぎることなかれ」と

の事、やり過ぎると害になる。
希代の傑物^{すげもの}は、自分の哲学をしつかり持っていた。何事も世に名を残す人は、違ふ。

(ネット検索より引用) S



【編集後記】編集委員 井上・尾崎・佐川・南雲・美和

「ほほえみ」の編集メンバーは男性1名、女性4名です。現在 皆さんが何に関心があるのか テーマは何が良いか、5人で毎回思考錯誤しながら作っています。いろいろあったオリンピック・パラリンピックも終わり、早くコロナ禍が終息することを願うばかりです。

『今日の日より明日の日が』

より良い一日でありますように』