

社協だより

第183号

令和2年6月25日発行

編集・発行 社会福祉法人 香美町社会福祉協議会

〒669-6545 香美町香住区森31-1香美町香住地域福祉センター内

TEL 0796-39-2050 TEL 0796-36-2758 FAX 0796-39-2150

ホームページアドレス <http://www.kami-shakyo.org/>

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない!

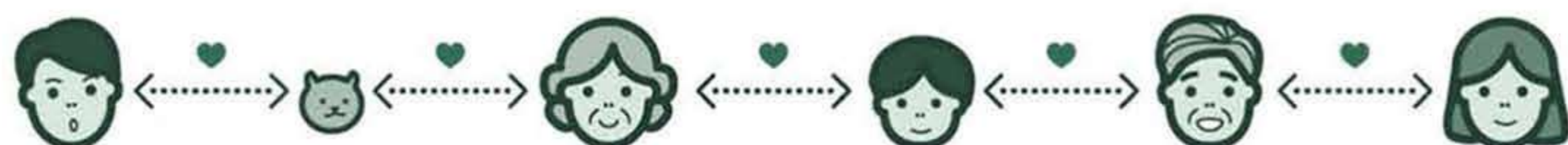
シニアのための
おうち時間を
楽しく健康にすごす知恵

<p>お いしく 食べて健康に</p>  <p>からだ</p>	<p>う ちですごく 時間を豊かに</p>  <p>くらし</p>	<p>ち いきで 近くで支え合い</p>  <p>きずな</p>	<p>え がおで ゆとりの心持ち</p>  <p>こころ</p>
---	---	--	---

「おうち時間」とも言われる今の暮らしの中で、私たちは何ができるでしょうか。

まず、感染予防のための行動（三密を避ける・手洗い消毒・換気など）を守ることが第一です。シニアの方たちは、筋力低下によるフレイル（虚弱）や免疫力低下も心配されます。その上で、楽しみながら、できる工夫にチャレンジし、健康や暮らしを守るには？ 発想を転換し、今の行動を変えることで、普段の暮らしをよりよく出来るでしょうか？ いずれ落ち着く時期が来ます。その時に、何か一つ得ることができた自分になれるように。高齢者のみなさん、ご家族、周囲の方たちと一緒に「いまできること」を考えていきましょう。

制作・監修：東京大学高齢社会総合研究機構



2020年5月24日（第3版）

新型コロナウイルス感染症防止のため、シニア世代の方々が、家での過ごし方について、役立つ情報をまとめた知恵袋「おうちえ」を社協ホームページとSNS(Twitter)で公開しています。
「おうちえ」は、感染予防のための行動をしつつ、フレイル(介護が必要になる前の状況)を防ぐため、家でできることなどをまとめたものです。シニア世代だけでなく、全ての人のにとって必要なことも書かれています。是非、一度、ご覧ください。

どきどきしますみんなの元気
フレイル予防に…
「おうちえ」を公開しています

今月の主な内容

- 元気デイサービス卒業生の方から
お手紙をいただきました…………… 2～3
- 善意銀行だより・収集ボランティア・
社協のけいじばん…………… 4

SNS(Twitter)で
情報発信しています



元気デイサービス卒業生の方から お手紙をいただきました

元気デー体操教室 卒業にあたり

香住区丹生地 高田 昭子

香美町社協では、介護予防事業の一環として、「元気デイサービス（元気アップ教室）」を開催しています。住み慣れた地域で、自分の身の周りのことをしながら、いつまでも元気に過ごすことを目的に、三か所で毎週一回ずつ行う体操教室です。

今回、教室に通われていた方からお手紙を頂いたのでご紹介します。

（書面の関係上、一部割愛、原文のままです）



私は七十五歳で独居老人です。教室に入る一年前にお風呂で立つことが出来なくなり、豊岡病院で検査すると脊柱管狭窄症と診断されました。寝起きや立った座ったり、動作一つ一つが大変で、家の中でも杖をつき、家事をしていました。が、いつの間にか腰の骨も折れていました。

しばらくくして、役場の方より誘いをもらい、週に一回バスで体操教室に通うことになりました。

体操の他に、栄養の話、詐欺の話、歯の健康の話等、いろいろ勉強させてください

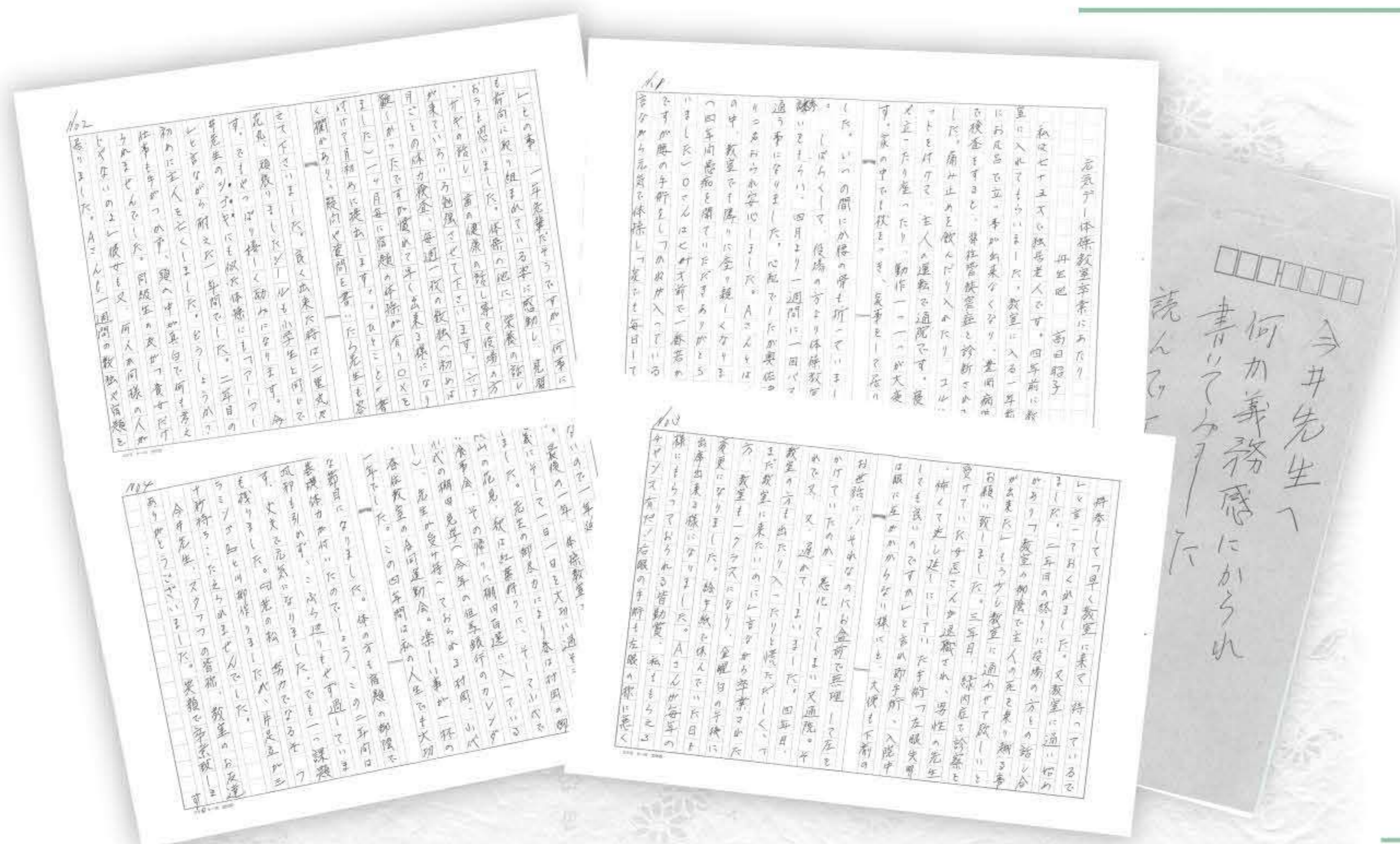
ます。体力測定、毎週一枚の数独、一ヶ月毎に宿題の体操があり〇×を付けて月初めに提出します。

今井先生のシゴキにも似た体操にも「アーアー」と言いながら耐えた一年でした。二年目の初めに主人を亡くしました。どうしようか？頭の中が真っ白でなにも考えられませんでした。そんな時、教室の友人が、数独や宿題を持参して「待ってるぞ」と言ってくれ、また教室に通い始めました。

三年目、緑内障で手術。入院中に眼に圧がかからないようにと、気を付けていたのに、お盆前に無理をして圧をかけていたのか悪化してしまい又通院。

四年目、体操教室を一番に考え有意義に、そして一日一日を大切に過ごそうと決意しました。

先生の御尽力により春は御殿山の花見、秋は紅葉狩りに、そして小代での食事会、その帰りに棚田百選に入っている小代の棚田見学、





村岡・小代・香住教室の合同運動会！楽しいことがいっぱい的一年でした。

この四年間は私の人生でも大切な節目になりました。体の方も宿題のお陰で基礎体力がついたのでしよう。この二年間は風邪もひかず、こむら返りもせず過ごして

います。丈夫で元気になりました。でも一つ課題も残りませんでした。

老の松

努力でなるぞ

フラミンゴ

と川柳を作りましたが、片足立ちが三十秒持ちこたえられませんでした。

今井先生、スタッフの皆様、教室のお友達、ありがとうございました。笑顔で卒業いたします。



週に一回、わずか二時間の教室ですが、定期的に体操をすることで、その方法を身体が自然と覚えます。続けることで効果を実感でき、実感できると習慣になります。習慣になると、体力がついて、体力がつくと今度はやる気が出てきて、いいサイクルができてきます。

ご自分で「腰痛をどうにかしたい！」とか「歩きやすく

なりたいたいな」とか、目標を持って行くと更に効果抜群です。

それを日常生活で継続していく中で最も大事なこととして、元氣デイサービス（元氣アップ教室）には「卒業」があります。

教室で体力がいたら、集落の中で自分のできるように活動していただいて、一番長く付き合ってください。一緒に過ごしていただきたいと思うからです。



年齢を重ねてくると、体力的に自信がなくなったり、足腰が痛くて外に出たくなくなったり、なんとなく外出が面倒になったり……。

その一方で、いくつになっても変わらず元氣な方もいますよね。

教室に来られている方は、それぞれに身体に違和感を感じている方がほとんどで、目的もできることも様々です。

でも、自分の事は最後まで自分でしたいと思う気持ちは、みんな一緒です。元氣デイサービス（元氣アップ教室）をきっかけにして、新しい習慣を作ってみませんか？

今年度は、火曜日（小代区）、水曜日（村岡区）、木曜日（香住区）に行っています。

いつでも見学していただけます。

●お問い合わせは

社協小代支所まで

連絡先

☎(0796)97-2202



日時	内容	場所	備考
6日(月) 13:30~15:30	認知症カフェ 「えんがわ」	みんなの家 (香住区七日市249)	参加費100円/1人(茶菓子代)
9日(木) 13:30~15:30	結婚相談 (ほっとHOT)	香住老人福祉センター (香住区香住1281-1)	無料 (予約不要。当日、会場へお越しください)
15日(水) 12:00~15:00	かあちゃん 食堂	みんなの家 (香住区七日市249)	500円/1食 予約をしてお越しください
16日(木) 13:30~16:00	結婚相談 (ほっとHOT)	いこいの里 (小代区忠宮287)	無料 (予約不要。当日、会場へお越しください)
28日(火) 13:00~16:00	法律相談	香住老人福祉センター (香住区香住1281-1)	無料、1人/30分(予約が必要です) 弁護士 菅村 朋子氏
30日(木) 9:30~11:30	結婚相談 (ほっとHOT)	村岡区中央公民館 (村岡区村岡396)	無料 (予約不要。当日、会場へお越しください)

新型コロナウイルス感染防止のため、状況により、上記の事業を中止することがあります。各種相談は町内どこでも受けることができます。本所、各支所にお気軽にご相談ください。※相談はいずれも無料です。※秘密は厳守します。

お問い合わせは

香美町社会福祉協議会

香住区(本所) ☎(0796)39-2050
 村岡区(村岡支所) ☎(0796)98-1000
 小代区(小代支所) ☎(0796)97-2202

この記事につきましては、ホームページ上での氏名公開承諾は得ておりませんので、個人情報保護により、掲載を控えさせていただきます。

使わないマスク
お譲りください



今こそ一つにつなごう!!
あなたの想いをマスクが必要な人につなごう!!

香美町社協では、町民の皆さまから、未使用のマスクを受け付けます。各サロンや体操サークル等で声掛けをよろしくお願いいたします。ポストも設置予定です。

詳しくは、上記の連絡先へ。

募集するマスク

- ・布マスク
- ・未開封かつ衛生的なもの
- ・市販のマスク
- ・未開封・不織布
- ・手作りマスク
- ・未使用・衛生的なもの

*社協より第182号の善意銀行だよりに掲載漏れがありました。お詫びいたします。(敬称略)

香典返し 香住区

一日市 吉田 愛子