

みんなの居場所

わくわく亭だよ

〒424-0929
 静岡市清水区日立町24-17
 NPO法人 WAC清水さわやかサセズ
 みんなの居場所 わくわく亭
 ☎054-337-1888

新しい年をむかえ、はや1ヶ月となりました。

コロナやインフルエンザの予防対策はいかがですか？

当わくわく亭に清水社会福祉協議会より「はちすけ」という藤枝市青島才8たすけあいの会の活動記録が届きました。令和元年、自治会内の高令者サロン代表者から「たすけあいの会がほしい……」と声があがりました。地域の人達の声を聞いてみようということになり、全世帯1793戸にアンケート調査をした結果、

- ① 困りごとや、将来への不安がある……312人
- ② 支援組織が必要だと思ふ……668人
- ③ 今、又は将来、ボランティアに参加できる……570人



その後、令和2年、生活支援プロジェクトが発足し、10ヶ月後「遠くの親せきより困り事は地域で解決……」とサービスが開始されました。話し相手・ごみ出し・買い物・通院・送迎……等年間の利用回数も518回となり、「はちすけだよ」は全戸配布しているとのことでした。

この記事を読み、当わくわく亭に月1回の絵手紙と、週1~2回のでん信体操に集所される96才の男性Mさん(独居)のことを思い出しました。「たいへんだ……大変だ……」と口ぐせのように言われ、「1人だからしゃべることできないよ……」と言いつつ、色々な事を話してくれます。又、手先が器用で色々工夫することが特いで私達が使っているこわれた毛ワフを2本もなおしてくださいました。又、ある時、「Mさん、何か困っていることありますか？」と聞いたところ、「困っていることはかりだよ、まず買い物だなァ……そして通院も……自転車をやめたからなァ……」

その後、市社協の相談員さんに「清水地域で11ヶ所、地域支えあいを実施している……」と聞きました。「はちすけ」のような地域支えあいの会がこの地域にもあったら、Mさんもきっと「安心だなァ……よかったよ！」と喜ぶのでは……と思いました。

(鈴木明子)

フレイルを予防しましょう

近年フレイルと言う言葉が良く聞かれるようになりました。フレイルとは加齢に伴い、病気ではないけれども生活の質の低下、心や筋力の衰え、疲労感等々。横断歩道で信号が変る前に渡りきる事が出来るでしょうか？ふらつきや転倒等も気をつけたいものです。・・・が、フレイルは何もしなければ介護につながります。予防は出来るのです。

- ① バランスのとれた食事(肉・魚・野菜の組み合わせ)を朝食晩レツかりとりましょう。
 - ② 運動、身体をしっかりと動かしましょう。(ウネマングヤ、めん伝体堂はgood)
 - ③ 社会参加、ボランティア活動、友人とのおしゃべりや会食も良い事。まず外へ出てみましょう。
- 年はとっても働くのもとても良い事です。以上の事を守っていつまでも元気に過ごしましょう。
- (志田公子)

R7.2~3.のスケジュール

2月のスケジュール				3月のスケジュール			
内容		活動日	時間	内容		活動日	時間
めん伝体操	月曜日	3.10.17.	10:00~12:00	めん伝体操	月曜日	3.10.17.24.31	10:00~12:00
	水	5.12.19.26	?		水	5.12.19.26	?
	木	6.13.20.27	?		木	6.12.27	?
手作り(手芸)		✓	13:00~15:00	手作り(手芸)		4	13:00~15:00
さしこ		18	10:00~15:00	さしこ		11	10:00~15:00
音楽リハビリ		4	13:30~15:00	音楽リハビリ		18	13:30~15:00
絵手紙		25	10:00~12:00	絵手紙		25	10:00~12:00
ストレッチ I		12.26	13:30~14:30	ストレッチ I		5.19	13:30~14:30
ストレッチ II		5.19	13:00~14:00	ストレッチ II		12.26	13:00~14:00
手打ちそば I		8	10:00~13:30	手打ちそば I		8	10:00~13:30
手打ちそば II		15	10:00~13:30	手打ちそば II		15	10:00~13:30