あの町この町

あいはら

離れていても、楽しみは倍に

まだ、緊急事態宣言が出されている9月29日（水）に、相原公民館で、オンラインによる講演会「あなたの骨・筋肉は大丈夫?」が鍼灸師の天野恭子氏を講師にお迎えして行われました。

コロナ禍のため対面ではできませんでしたので、参加者は、自宅等に分散してオンラインによる画面を通してお話を聞き、体を動かしました。離れていてもお互いの表情を見ることで一体感を感じ仲間意識が生まれ楽しく有意義な時間でした。

この講演会で私たちが幸せに過ごすには健康が大切なことや、効果的に運動することは、体を支える骨を丈夫にし筋肉を鍛えることを知りました。そして、自分で効果的な運動を継続することが、幸せになることを学びました。

みんな一緒に

離れていても仲間と一緒に運動すれば「楽しさは倍に、苦しさは半分」にできます。仲間と一緒に健康になることは、あなただけでなく、あなたの周りにも幸せをもたらします。楽しく健康に過ごすことは、福祉につながる大事な一歩です。

はしもと

認知症の人にやさしい橋本のまちづくり

「ひばり放送」で、ご高齢者の行方不明のお知らせなどが流される機会が増えたように思われます。高齢化が加速する中で、認知症の人が増えたことがおもな原因のひとつで、これからもその傾向は否めません。なるべく認知症にならないように、普段の生活習慣に気をつけることは欠かせませんが、必要以上に恐れることもありません。

認知症は、家族や知り合いなど身近な人でも、いつだれがかかっても おかしくない病気です。認知症を正しく知り、認知症の人をよく理解し、互いの人生をともに支えあいながら、普段の生活をしていくことが欠かせません。

「認知症の人にやさしい橋本のまちづくり」の一環として、橋本地区では「ぬくもりカフェ」の名称で、認知症の人、ご家族、認知症に関心のある人、サポーターを対象に月例会を開いています。認知症に関する最新情報、当事者・介護者同士の話合い、時にはレクリエーションなど、役に立ち楽しい時間を共有しています。形式ばらない、自由で現実的な内容が特長です。

現在、毎月第2金曜日午後1時から、原則として橋本公民館会議室で開催していますが、会場変更等もあり得ますので、詳細は左記あてお問合せください。関心をお持ちの皆様がお気軽にご参加いただきますよう、お待ちしています。

〈「ぬくもりカフェ」問合せ先〉
橋本地域包括支援センター
TEL 042-773-5812

みやかみ

グラウンド・ゴルフと私

楽しい生涯スポーツの一種目です。グラウンド・ゴルフに出合ったのは2000年に神奈川県レクリエーション協会で、ニュースポーツとして高齢者向けゴルフが紹介されました。当時は、ゲートボールが最盛期で広場のあちこちで楽しんでいました。グラウンド・ゴルフは、1982年鳥取県の泊村で生まれました。ホール内にボールが止まるまでの打数でゲームを競います。ゴルフの付くゲームは多数有りますが、初心者でも勝てる要素があります。

グラウンドは、小さくても楽しめるよう設定することができます。いつでも、どこでも、だれとでもできる楽しいスポーツです。

競技をする時は、1コース8ホールで、採点方法は打数の合計となります。

各ホール毎4～6名を1組として32名～48名が交流と親睦を深め合うことができます。

宮上ふれあい広場が完成して使用できるようになった年に橋本グラウンド・ゴルフクラブを立ち上げ会員数は40名前後で約18年間続いています。

会員は、橋本・宮上・清新・町田又遠方は、相模湖から毎週火・金曜日の午前9時～11時頃まで健康と体力向上を目的にコロナウイルス感染の予防を徹底し、3密を避けて、手指の消毒、マスク着用で頑張っています。

一度見に来て体験して下さい。おもしろくてはまります。自分でも約20年楽しんでまーす。

元気にクラブを振って

ちょっとした困りごと その受け皿はボラセンです

停滞したボランティア活動

コロナ禍でさまざまな活動が停滞する中、ボランティアも例外ではありませんでした。世の中の「自粛」というムードに支配されて動きが取れなかったのです。そういう雰囲気の中で、ボランティアを求める人から「頼みたくても頼めなかった」という声が聞こえてきました。今回は、そういう方々へのご案内です。

庭木の剪定

日常生活のちょっとした困りごと

ご高齢者やハンディキャップのある方、日常生活のちょっとした困りごとはありませんか。業者に頼むほどでもないし、頼めることでもないような…誰に相談していいか分からず、不便な思いを募らせてしまう。そんな方へのおすすめです。まず、緑ボランティアセンター（略称ボラセン）にご相談ください。

例えばこんなこと

屋内外の掃除、蛍光灯の取換え、窓ふき、庭木の剪定、換気扇の掃除、病院や学校への送迎、買い物、ゴミ出し…いろいろあると思います。自力ではとても無理、頼める身内もいない、そんな人がいたら、まずはボラセンに相談してみてください。

頼りがいのある調整役

ボラセンには、住民同士の支えあいに不可欠な情報が集約されていて臨機応変な対応をおすすめすることができます。ボラセンが調整役となり自治会、民生委員、地域包括支援センター、ボランティアグループ等が、それぞれの特長を活かした活動を提供します。

地域の助け合いはお互いさま

身近に困っている人がいたら、少しでも力になりたい。善意ある誰もが思うことです。困っている側は、つい遠慮がちになるかもしれませんが、遠慮は無用です。「言ってくれなければ分からないこと」ですから。ちょっとした心遣いが、お互いの心を潤し、暮らし良い地域の原点になることを期待したいものです。

〈問合せ先〉
緑ボランティアセンター
TEL 042-775-1761

橋本地区 地域ケア会議 地域づくり部会

高齢者の暮らしやすいまちづくりを目指しています

「年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく暮らしたい」橋本がそんな願いが叶う地域になることを目指し、「地域づくり部会」では課題や取組みを話し合っています。メンバーは自治会、民生委員、老人クラブ、地区社協の代表の方で、運営は橋本と相原の地域包括支援センター、市社協の生活支援コーディネーターが担っています。

「地域づくり部会」では、橋本地区の課題について、高齢者のための介護予防や生きがい・仲間づくりの活動がボランティアさんの活躍で活発に行われているものの、そういった活動が少ない地域もあること、活動への参加を希望する高齢者が参加できるようになるためには、より多くのボランティアさんにご協力いただく必要があることなどを検討してきました。そうした検討の結果、ボランティア養成講座を開催した他、昨年は緊急事態宣言で介護予防や交流の場の多くが休止し、高齢者の体力低下や孤立が懸念されたことから、コロナ禍で体操の会を再開するためのボランティアさん向けの情報交換会を10月に開催し、それまで休止していた会の再開を支援しました。

「コロナ禍でも高齢者にとって介護予防や人との交流は欠かせません。地域づくり部会では高齢者が地域に住む人同士の温かな交流の中で暮らせるよう、交流の場の支援やボランティア育成に取り組んでいきます」と部会長の森さん。

地域づくり部会では、ボランティアさんや高齢者が集まる場所として会場を貸してくださる方を募集しています。お気軽に事務局にご連絡ください。

事務局
市社会福祉協議会緑区事務所
生活支援コーディネーター
橋本地区担当　坂口・奥田
TEL 042-775-8601

コロナ対策し百歳体操