



八木山地区社会福祉協議会 会長 井藤 将也

事務所：つつじが丘4-6 ☎ 377-3400

2021.5.1

## “コロナ”で心や体が弱っている人を誘い出そう

自粛生活で閉じこもることが絶対とされ、ウォーキングも非難されたことがありました。

閉じこもりで、体ばかりか心も弱っている人が周りにいませんか。

いろんな人の話があります。

\*\*\*\*\*

**Aさん**：グランドゴルフは常時参加等とても活発な人。他にもいくつもの集まりに参加していた。自粛でじっとしているうちに、亡くなってしまった。周りは大いにショックを受けた。(隣町の話)

**Bさん**：地域貢献の集まりに参加していたが、自粛で家にいた。だんだん気持ちが沈んできた。体調も悪くなり入院。この地域貢献活動は、英気を与えてくれていたのだと知った。

**Cさん**：「話をしなくなったのでのどが詰まって、声が出にくくなったよ。」

生活不活発病も恐ろしい

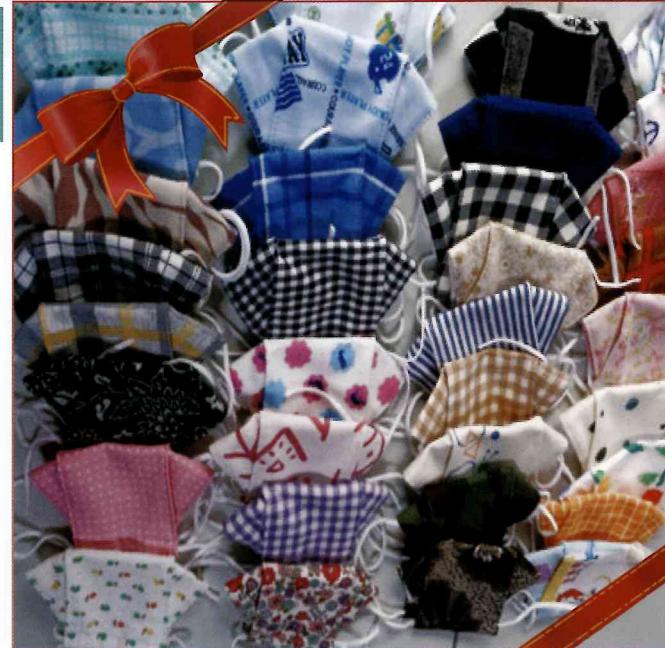
「筋力が衰える。これを回復するには不活発の期間の何倍もの時間がかかる。4時間以上は座り続けていないこと。人と会話が大事」等と言われています。

コロナに感染することを恐れるあまり、「生活不活発」で病気になってはならない。

★つつじが丘シニアクラブは、感染防止対策をして、グランドゴルフをずっと続けた。

★グループでウォーキングの姿をいつも見かける。いいなあ♪

マスク着用・距離を保つはいつでも、どこでも、



それぞれの色でかがやけ!  
二十九名の新一年生  
ひとつとして同じ柄がないマスク  
入学式の日に  
新入生にプレゼントしました

**ささえあい畠で一緒に楽しみませんか**

野菜・花づくりが好きな仲間が集まって、清水谷登山口のそばの畠で活動しています。金曜日9時半～。いつでもどうぞ来てください。

活動を開始したころは、イノシシに荒らされ度々悔しい思いを。しかしささえあい営繕グループの力を借りてフェンスを設けて、安心できるようになりました。自治会から公園で刈った草をもらい、堆肥ができ、いい土になっています。

収穫物は総菜で友愛訪問の手土産などに。四季の花々を育てるのも楽しい。

和気あいあいでの活動。多くの人の参加をお待ちしております。

←収穫した大根、  
キャベツなどを総菜に

# 5月 ささえあいサロンスケジュール

◆気を緩めず感染防止対策をします ◆アルミ材収集…13日です。ご協力お願いします

☎ 058-377-3400 平日／午前10時～午後15時まで  
ささえあい活動の申し込みもどうぞ

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
10時～ 憲法記念日	みどりの日	こどもの日	パソコン相談	女性のための囲碁教室
13時～				
10時～ 包丁研ぎ	囲碁・将棋		フレイルチェック	小谷さんの囲碁教室
13時～			四葉の会のつどい	
10時～ ささえあい活動利用者の集い★	囲碁・将棋	公園で絵を描こう	パソコン相談	女性のための囲碁教室
13時～	つつじ1丁目E班のつどい		まちの保健室	
10時～	24	25	26	27
13時～	囲碁・将棋		絵手紙100円	小谷さんの囲碁教室
10時～ ガーゼハンカチ作り				大谷さんのしうら相談
13時～	31			

## ★ささえあい活動利用者の集い

ささえあい活動利用者は延べ700人を超ました。1度でも利用された方、集まってください。活動についての注文、その他日々の暮らしのこと、何でもおしゃべりしましょう。

PickUP

井口恒男先生講演  
「このまちで元気で生き続けるには」

邦楽の調べ

つつじが丘の民謡クラブ、三味線

29日（土） 13時～15時 場所：ふれあいセンター

## 互いに見守り合いましょう

### ①民生委員の長谷川さんの話

「地域のAさんの様子が変だと、3人の人から別々に情報が入りました。訪問し、入院につなげることができました。」



### ②遠くに住む子が、母に度々電話連絡をしていた。

その日も電話したが、母から応答がない。いつも見守っている近所の人に様子を見るように依頼。近所の人は、チャイムにも応答がないのを確かめ、救急車を呼んだ。

### ③10時ころになってもCさん宅の雨戸が閉まったまま。 おかしいと思いチャイムを押す。出てこられた。良かった。

### ④Dさん宅、雨戸が昨日も今日も締まっている。 民生委員に伝える。入院中とわかる。

### 長寿会会长 喜多さんの話

グランドゴルフをやっているので、今日誰々が出てこないがどうしたのだろうとみんなで心配する。



このまちの高齢者数は、ピークに差し掛かっており、家の中で、一人で不調になる可能性の人が多くなるでしょう。  
近所の人々を、温かく見守る目がたくさん必要です。

