

## 情報交換のページ

このコーナーは、活動したい市民の皆さんと、応援する皆さんの情報交換の場です。コロナ禍でも、お役に立ちそうな情報をお伝えします。

### 参加者募集

#### 「健康体操 美会(みかい)」

目的：体操教室  
日時：毎週水曜日(第5週除く)  
14時半～15時半  
場所：清水集会所  
費用：1,000円/月

椅子に座って無理なく出来る体操です。音楽に合わせて楽しく身体を動かします。



### 参加者募集

#### 「やまと会」

目的：老化予防  
日時：月4回(金曜日)  
10時～12時  
場所：上北台老人福祉館  
費用：2,000円/月

年をとれば衰えることは仕方ないとおきらめる方がいらっしゃいますが、近年さまざまな研究によって上手に運動をすれば老化は遅らせることができると考えられ始めています。



# てとてとて

～私がささえる地域でささえる～



この「てとてとて」は東大和市民のみなさんが高齢になっても安心して暮らせるための情報紙として発行します。地域でやりがいをもって活躍できる場を創りだすこと、介護予防につながる活動、そして支え合いの活動など様々な地域の取り組みや情報などをお伝えしていきます。

市民のみなさん一人ひとりが手を取り支え合うまちづくりを目指して…

#### 「芝中こども食堂」

市内で2か所目の「こども食堂」。毎回30名を超える小学生や小さいこどもと一緒に来るお母さん達で賑わっています。

しかし、現在使用している会場が、コロナ禍により、使用ができない状況で活動を休止しています。

そのため、新たな会場を探しています。ぜひ、ご協力ください。

対象エリア：九小区域  
希望条件：調理設備あり  
定員：10人程度  
使用日時：毎月第2月曜日  
13時～20時  
(準備含める)  
利用料：応相談

### 探しています



熱意あふれるやさしいスタッフのみなさんです。

このコーナーでは様々な情報をお伝えします。掲載内容の詳細や掲載希望の方は、お気軽にお申し出ください。



お問い合わせは  
社会福祉協議会  
042-564-0012まで

#### 【編集後記】

令和2年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大のニュースに追われた一年でした。新たに迎えた令和3年はどんな一年になるのでしょうか。皆さんにとって、健康で幸せをたくさん感じる事の多い一年でありますよう、心からご祈念いたします。この生活支援体制整備事業も多くの市民の皆さんのご理解やご協力を得て5年目を迎えます。第1層、第2層協議体のメンバーと共に私たち生活支援コーディネーターも頑張りたいと思いますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

第1層 生活支援コーディネーター 山中 陽子



【今月号の内容】  
●コロナ禍における体力低下を防ぎましょう  
●自宅でできる介護予防のご紹介  
●わたしたちの地域を良くする活動が始まっています…

表紙：夢酒味の会

※活動の詳細については内側のページをご覧ください

発行 東大和市  
担当 高齢介護課 TEL 042-563-2111 (内線1179)  
問合せ 東大和市社会福祉協議会  
住所 東大和市中心3-912-3  
TEL 042-564-0012 FAX 042-564-3680

ひがしやまと社協

# コロナ禍における体力低下を防ぎましょう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、外出を控える方が増え、結果として、身体状況にかかわらず**高齢者の身体活動量は3割も減少**したことが国立長寿医療研究センターの調査でわかりました。

この状況が続くことで、新型コロナウイルス感染症が収束しても「**要介護に陥る高齢者が増加する**」可能性が指摘されています。  
感染予防をしながら身体を動かし、体力低下を防ぎましょう。



## 座っている時間を減らしましょう！

テレビを見ていても、コマーシャルの時には立ち上がりたり、足踏みしたりしてみてください。

## 筋肉が衰えないようにしましょう！

自宅のできる体操をしませんか？東大和元気ゆうゆう体操はいすに座ったままでも出来ます。  
スクワットなど足腰を鍛えることも有効です。

## お口の清潔や、お口周りの筋肉は大切です！

お口を清潔に保つことは、感染症予防に有効です。また、お口周りの筋肉を保つために、お口の体操やおしゃべりが大切です。電話等を活用し、意識して会話を増やしましょう。

## 日の当たるところでお散歩しましょう！

人ごみは避け、天気の良い日に屋外で身体を動かしてみませんか？ウォーキングは気軽にできる運動ですね。

## 家族や友人との支え合いが大切です！

外出しにくい今こそ、電話やメールを活用して、家族や友人と積極的に交流して孤立を予防しましょう。  
一日一回は笑えるとよいですね。

## バランスの良い食事を摂りましょう！

三食しっかり食べて栄養をとることは、免疫力を維持することに役立ちます。特にたんぱく質をしっかり摂取するよう心掛けましょう。  
※食事の制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## ～自宅でできる介護予防のご紹介～ 「本日の8ミッション」

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チームが考案した、在宅での高齢者の健康づくりを応援する生活習慣チェック表があります。

毎日行う8つの活動があり、運動のみならず栄養や人とのつながりにも着目しています。

各8項目のミッションがその1からその4まで4種類ありますので、ぜひ生活の一部として活用してはいかがでしょうか？

「本日の8ミッション」は、パソコンやスマートフォンから「本日の8ミッション」で検索できます。また、チラシを市役所高齢介護課、社会福祉協議会、各高齢者ほっと支援センター、見守りぼっくすで配布しています。

# コロナ禍でも、わたしたちの地域を良くするための活動が始まっています。 ～第2層協議体～

※ 第2層協議体とは・・・地域で様々な活動をされている方がメンバーとなり、地域の課題等について、無理なく今できることはないか みんなで話し合う仕組みです。

## ささえあい 清原♡新堀 【清原・新堀地区】

平成30年5月から、2ヶ月に1回、地域課題の解決に向けての話し合いを重ねて来ました。

コロナ禍で、今まで行ってきた地域活動が難しくなってしまう、自分たちが出来ることを進めて行くことにしました。

現在、地域のトイレと公衆電話、ベンチに関する資源MAPを制作中です。



## M・N原っぱ 【向原・仲原地区】

令和元年9月から、2ヶ月に1回、「元気で幸せなまちづくり」を目指して考えてきました。コロナ禍で、しばらく会議を休止していました。令和2年9月、話し合いを再開し、地域の課題がこれまでとは、変化していることを確認しました。

これから自分たちで出来ることをやっいていこうと、地域資源を調査し、今後、見える化していく予定です。



## ゆずり葉T・S・Kプロジェクト 【立野・桜が丘2-4丁目・上北台地区】

自粛期間を経て、リモート会議を試みましたが調整に難航しました。9月に参加人数を半分にして再開しました。話し合いを通し、サークルやサロン同士で助け合えるネットワーク作りを検討しております。

将来的にはサポートチームを作り、人と人の繋がり・住民活動同士の助け合いが出来る地域にしていく方向です。



## さやま・しみず楽しみたい 【多摩湖・狭山・清水地区】

「こどもからおとなまで 思いやり・ささえあいでつながる地域」を目指して話し合いを続けています。コロナ禍でも、何が出来るか話し合い、まずは、地域の歴史や地元の文化を学ぶこととなりました。令和2年10月には、「やまと言葉」を使った落語を聞き、やまと言葉に触れる機会をつくりました。これからも勉強会のようなものを行っていく予定です。



## ～ 表紙の活動紹介 ～

夢酒味の会は、「何事にも夢を持ち、健康のために快飲快食を楽しみ、互いに趣味を謳歌すること」を目的に活動をしています。活動の合言葉は「今日用と今日行く(教養と教育)」です。月1回の集まりでは、茶話会のように生活の中で体験した事や失敗談等を互いに聞き合い、承認し合っています。

また、笑いや健康(健幸)に関わる資料等を持ち寄り音読しています。最後は軽いストレッチ等も行っています。会の終了後は飲食を楽しみマッスル。

活動日：毎月第3火曜日  
時間：13時～16時  
場所：奈良橋市民センター3F

