

# 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…



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

ひがしやまと社協



FAX 042-564-3680



## 活動自粛期間の中、こんな取組をしました

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、「緊急事態宣言」が発令され、様々な活動において「自粛」を余儀なくされました。

そんなコロナ禍でも個人としての取組や、人と人とのつながりを忘れずに、工夫して取組を行った方々をご紹介します。

※取材に当たりまして、感染予防に留意した上で、マスクをはずした写真撮影にご協力いただきました。

### 『東大和元気ゆうゆう体操 新堀地区』

#### 代表 青木 勇様

高齢の参加者が多いため、筋肉を使わない生活を送ることによって生じる、参加者の筋力低下と筋萎縮の進行を心配しました。

そこで、下肢筋力向上を目的とした運動を抜粋して、写真解説つきの資料とカレンダー等を作成し、個々人宅に手分けしてポストインしました。

参加者に対しては、自粛期間以前から、自主トレーニングは常にお願していることですので、継続されていることを期待しています。

また私自身はこの期間「介護予防とは」を地域住民にわかりやすい説明が出来るような資料を作ったり、「通いの場」を構築するためのロードマップを考えたり、「体力測定」のハンドブックの作成等を行っていました。また、野火止用水の川べりを40～50分、週に3～4回散策していました。



### 『芝中 さくらクラブ』

#### 代表 加藤 和枝様

7/1(水)より再開しました。集会所を管理するJKKより許可が下り、6月中に役員で2回集まり、今後の事を検討するなどしました。近所の人が集まっているため、近くのスーパーに買い物に行くと会うこともありました。その時に近況や様子などを聞き、気になる人には電話をし、様子を聞くなどしました。ガイドラインは参加者に配りました。

現在は午前中のみとし、食事もお弁当を持たせて自宅で食べてもらっています。参加人数は少し少なめで、どうにか制限内の人数で収まっています。参加者に自粛生活の事は聞いていませんが、来ている人は以前と変わりなく元気で見た目の変化もない様子。

本来の姿ではないのが残念です。昼食を皆で食べながら過ごせるようになればいいと思っています。



### 『サロンひだまり』

#### 代表 西脇 明美様

高齢者を対象としたサロンでしたので、期間が長期になった場合、老人性のうつになってしまうことを心配しました。そのため、これまでサロンで続けて行ってきた、ぬりえカレンダー、頭の体操のプリントで、今までの日常生活のリズムを崩すことなく過ごせるように手紙を付けてメンバー宅のポストにお届けしました。

その後、メンバーからお電話を頂いたり、お手紙が届いたりしました。また、怪我で入院されていた方からは、コロナで家族とも逢えないのにお手紙が届いてうれしかったと本人からお電話も頂きました。

ところで、私自身は緊急事態宣言と同時期に、突然の腰痛によって意図せず、10日間の自粛となりました。その後自転車を杖代わりに歩行運動し、サロン再開に至りました。



**お知らせ** 「東大和元気ゆうゆう体操」については、GoogleやYahoo等の検索エンジンで「東大和元気ゆうゆう体操 YouTube」を検索してください。パソコンやスマホで観られます。また、市役所2階高齢介護課窓口にて、「東大和元気ゆうゆう体操」のCD(100円)やDVD(200円)の販売も行っております。

## 活動自粛期間の中、こんな取組をしました



### 『ほっと陽だまり』

代表 橋本 章子様

私の朝はテレビ体操をすることから始まります。

毎朝テレビ体操をする時には「今日も元気に過ごせる」と自分に言い聞かせて取り組んでいます。毎日欠かさず続ける精神力と運動習慣の大切さを自粛中の生活で改めて感じました。この私のルーティン化している生活を二人の友人にも共感を頂き、テレビ体操仲間が出来上がったのです。合言葉は「アタック・チャレンジ・トライ」です。朝のテレビ体操で繋がっている。そう思うだけで継続する動機になります。時間に追われるのではなく、時間を自分から追いかける事に意識を変えるようにした所、自然と心に余裕が生まれていくのを感じるようになりました。それがきっかけで、スマホデビューに繋がったのです。今ではスタンプや写真「かわいい動画」のやり取りをコミュニケーションツールとして楽しんでいます。

サロン再開時の事も考えることもしました。“スロトレ”のDVDを購入し、実践しながら学ぶこと。自粛期間中の今だからこそ、積極的に幅広い分野での知識を深める時間に費やしました。自粛期間中ではありましたが、私にとっては満喫出来た2ヶ月間でした。



### 『芋窪健康体操会』

講師 野口 八重子様  
代表 高橋 義臣様

6月初めに市からのガイドラインが届くと、再開に向け動き出さなくてはという思いで、サロンの世話人を募ったところ、10人が集まってくれました。その10人の世話人や代表と共に3回に及ぶ会合を開き、7月からの再開へとこぎつけることが出来ました。

30名を超える参加者を3つのグループに分け、利用に向けたチラシを世話人が手分けして配るなどの準備作業も忙しく行わなければなりません。

とにかく次から次へとやることがあり、とても忙しかったです。こうして再開できたことは有難いことであり、世話人の方々のおかげと感謝したいです。

高橋様



野口様

ご紹介させていただいた方以外でも多くの方が様々な工夫をされていたと思います。「新しい生活様式」の中で、人と人をつなぐ活動がありましたら情報をお寄せください。

## 表紙の活動紹介 ～ふれあい園芸サロン なでしこ～



きれいに咲く花を見れば心が癒やされ気持ちが悪くなれます。

花の好きな人達がボランティアで、四季折々に花を植え込み、楽しいお喋り、仲間づくりをしています。現在、会員は、女性16名、男性3名で、公園を散歩する人、買い物などで通行する人達を豊かな気持ちに出来るよう頑張っています。

活動日：毎週月曜日  
時間：9時～11時  
場所：向原中央公園



# 情報交換のページ

このコーナーは、活動したい市民のみなさんと応援するみなさんの情報交換の場です。今号はこのコロナ禍の中でお役にたちそうな情報もお伝えします。

## ゆうゆう体操南街光が丘地区

### 参加者募集

会場：第一光ヶ丘公園  
曜日等：毎週月曜日  
(祝日・第5月曜休み)  
時間：9時30分～10時  
費用：無料

「健康長寿」と「介護予防」を目的に地域のみんなが気軽に参加することで、人と人とが自然に繋がっていく地域を目指しています。

※新型コロナウイルスの感染状況によって、開始時期が変更になることがあります。

### 出前できます

## ご存知ですか？

### #東大和エール飯

「#東大和エール飯」とは、新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で、深刻な状況が続く東大和の飲食業をテイクアウトの力で応援するプロジェクトです。右記のお店では出前もおこなっています。

詳細は二次元コードより確認できます。



Scan with camera to install app. Learn how.

店舗名	住所	連絡先	その他
中華料理 空龍	南街5-88-12	042-562-8898	
海鮮鮨居酒屋 宮古	南街4-3-2 諸江ビル1F	042-565-6888	
コミュニティカフェ 笑し部亭	南街2-58-7	080-6056-3725	直接Uber Eatsにご注文ください。
カレーキング	南街2-48-1	042-507-9246	
KISAKI	桜が丘3-44-322-102	042-566-6966	1万円以上、かつ半径1km以内の注文で対応可。
おうちカフェ ちくちく	仲原4-14-16	042-511-9895	
LUNCH&DELI P's	清原2-1247-7	042-843-5753	お昼の注文はお早めをお願いします。
BIGBOX東大和 和食ななかまど	桜が丘1-1330-19	042-566-6892	団体での注文の際はご相談ください。

取材を行った7月時点での情報となります。

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年の声が聞こえてすぐに訪れた「新型コロナウイルス感染症」。世界的に感染が拡大し、こんなにも日常生活に影響するなど当初は夢にも思いませんでした。

初めての「緊急事態宣言」。マスクがない。消毒液がない。トイレットペーパーがないなどの消費生活にも市民の皆さんも大変な思いをされたことと思います。

そんな皆さんが大変な日常の中でも、今回ご紹介した「人を思いやり、支え合いの活動」をされていた方が多くいます。そんな東大和市で生活することを誇らしいと感じています。「コロナに負けるな!」。新しい生活様式でこの苦境を皆さんと一緒に乗り越えたいと思います。

第1層 生活支援コーディネーター 山中 陽子