

季刊誌

ぶらっとほ一む

OCT.2020

秋号

NO.6

介護予防拠点施設

ぶらっとほ一む



特集

西ヶ原の七社神社。『願掛け公孫樹』に願いをかけた絵馬が飾られています。

コロナに負けない

新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

「自主グループ」のご紹介 / 地域活動支援

北区ほっとニュース / 脳トレに挑戦!



介護予防拠点施設ぶらっとほ一むは、高齢者のみなさまが住み慣れたまちで元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがづくりを応援する施設です。

ぶらっとほ一む滝野川東

北区滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階
TEL.5974-2540

ぶらっとほ一む桐ヶ丘

北区桐ヶ丘 1-6-2-101
TEL.3908-1277



北区社会福祉協議会のFacebookで体操動画配信中!

パソコン・スマホでぜひご覧ください。

←こちらからもアクセスできます!

季刊誌

ぶらっとほ一む 秋号 (NO.6)

2020年10月 発行

発行：社会福祉法人北区社会福祉協議会

〒114-0021 北区岸町 1-6-17

TEL.03-3905-6653 FAX.03-3905-4653

※P6 脳トレ「え①天②高③馬④肥⑤秋⑥天高(馬肥ゆる秋)」となります。



新型コロナウイルス感染症の流行時には、日常の生活活動が制限され、運動不足、食事の不規則、気分の落ち込みなどが起こりやすくなります。これらの状態が続くと、フレイル（虚弱状態）が進行して、感染症にもかかりやすくなります。

これからも流行が繰り返すといわれている中で、シニア世代のあなたが免疫力を保ちながら、心身ともに健康に過ごすための生活のポイントを紹介します。感染予防行動（3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など）と合わせて、できそうなことを考えて実行してみてください。



コロナに負けない!

新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

4×3のポイント

心の健康

1 人とのつながりを大切に

シニア世代では、人との交流が特に大切。毎日家族や友人と電話やメールなどでおしゃべりを。



口腔ケア

1 食事の前に「お口の体操」

食前に顔や舌の体操と唾液腺をマッサージ。唾液を増やし、食事時の誤嚥を防ぎます。



2 心のリフレッシュを

外に出て日光を浴びれば、心も体もリフレッシュ。生活リズムを整えることも大切。



2 毎食後、寝る前に歯磨き

口腔内の清潔は誤嚥性肺炎の予防につながります。入れ歯の手入れも毎日1回忘れずに。



3 困ったときは支え合い

お互いに声をかけ合い、助け合いましょう。みんなの心の健康につながります。



3 水分補給もお口の手入れ

こまめな水分補給で、口の中を乾燥させないことも大切。口腔ケアと感染予防に有用。熱中症予防のためにも大切。



食事

1 しっかり食べて低栄養を予防

いろいろな食品を組み合わせ、毎食欠かさず食べることが大切。フレイル予防、免疫力アップにつながります。



2 毎食、たんぱく質のおかずをとる

毎食、肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品を1品。たんぱく質で筋肉アップ。牛乳・乳製品もおすすめ。



3 ビタミンDの多い食事と日光浴

ビタミンDの多い食品は魚ときのこ。骨を強くし、筋力の低下を防ぎます。日光浴でさらに効果増強。サプリでなく食事です。



運動

1 座っている時間を減らす

テレビを見ながらの体操や足踏み、家の掃除など、まず10分体を動かすことから始める。1日40分まで増やすことが目安。



2 毎日筋トレとストレッチを

椅子を使った筋トレのほか、ラジオ体操やご当地体操も筋肉維持に効果あり。筋トレとストレッチで転倒予防の効果も。



3 3密を避けて日中に散歩を

日にあたられば、筋肉や骨が強化され、体内時計もリセット。リフレッシュを兼ねて散歩すれば、一石三鳥!



収束の見通しが立たない新型コロナウイルスですが、4×3のポイントを目安に、各自出来ることから始め、心身ともに健康的な生活習慣を心掛けましょう。



「自主グループ」の紹介

みんなで協力し、助けあいながら、楽しく活動する「自主グループ」をご紹介します。

ぷらっとほーむ桐ヶ丘

桐北自治会



毎年恒例の桐北自治会夏休み企画・ラジオ体操。コロナ禍でも今年は七月二十六日～八月二日までの八日間実施されました。天候に恵まれない日もありましたが、大勢の方々が参加され、ソーシャルディスタンスを保ちながら、元気よくラジオ体操第一・第二を行いました。自治会からの連絡事項を伝える場や、皆さんの情報交換の機会ともなっています。

参加者には毎回のお土産・全日参加の皆勤賞もあり、体もほぐれて皆さん喜んでいらっしやいます。参加者からは「いつも会長さんが誘ってくれるから参加しやすい」「二日のスタート、皆さんで体操すると充実感がある」というお声があがっています。ぷらっとほーむも地域の皆さんと一緒に緑香る朝、参加させていたいただきました。



ぷらっとほーむ滝野川東

名主の滝さくら会

二〇一六年十月に活動を開始した名主の滝さくら会さん。

現在男性二名、女性八名が在籍しています。

活動内容は一時間の運動とその後のおしゃべり。運動は映像、音源、さまざまなお道具を駆使し、飽きのこないメニュー



作りをされています。

メニューごとに「先生」が代わり、前に出てみなさんをリードします。代表の早川さん

は「みなさんに助けられています」とお話しされていますが、会員のみなさんは「グループの仕事をするのが自分にも役に立っている」「説明を失敗しても笑ってもらえる。考えることが多いが楽しい」と仰っていました。

個々が役割を持ち、時にメニューの見直しをしながら新しいチャレンジをすることは、活動を継続する上で大切なことだと感じました。

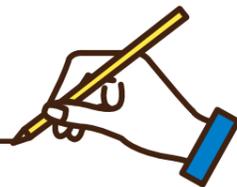
コロナ禍で活動を休止している間はお便りを配り、絆を深めました。

「つひのじゃな」と感じられることは、自粛生活の中で大きな支えになっていたようです。仲間がいるということは素晴らしい！改めて、そう感じました。

互いに支え合い、感謝の気持ちをお互いに素敵なみなさん。これからも「和気あいあいとまとまりのある」名主の滝さくら会さんの活動に注目していきます。

みんなで工夫しながら楽しめるメニューを考えています





渋沢 栄一

令和三年 渋沢栄一が大河ドラマに!!

渋沢栄一は、幕末から昭和まで活躍した実業家です。生涯で約五百の企業の育成に関わる他、現在の「橋大学や日本赤十字社の設立にも尽力するなど、教育・医療にも力を入れました。その功績から、令和六年より発行される新三万円札の「顔」にも選ばれています。

渋沢栄一は、北区にとてもゆかりのある人物です。亡くなるまでの三〇年間に、飛鳥山にある邸宅で過ごしました。現在は宅地跡が史料館になっております。（現在閉館中、リニューアルオープンも延期しております）オープンしたら、是非行ってみたいですね。

最後に、渋沢栄一の名言を一つご紹介します。

『四十、五十は洩垂れ小僧、六十、七十は働き盛り、九十になって迎えが来たら、百まで待てと追い返せ』

令和三年大河ドラマ
(第60作)
『青天を衝け』

脳トレ

タテ・ヨコそれぞれ二字熟語になるように漢字を当てはめてください。
解答欄の数字に対応する漢字を入れて、ことわざを完成させましょう!

①	堆			円		(例)	春		
②	求	④	料	孤	②	寒	風	向	
く、		満			値		下		
③									
④		中			竹		寒		
ゆる	白	⑤	風	乗	③	晴	①	衣	
⑤		雨			鹿		下		

※正解は、裏表紙にあります

地域活動支援

ぷらっとほーむ職員が地域へ出向き、みなさまの活動を支援いたします。興味のある方はぜひご連絡ください。

あかしや朝活プロジェクト

誰もが気軽に立ち寄れる憩いの場としてつくられた「桐ヶ丘サロンあかしや」は、三つの社会福祉法人が協働し、地域への公益的な取り組みとして実施されています。

毎週火曜日の朝、桐ヶ丘中央商店街内「桐ヶ丘サロンあかしや」にて、朝活プロジェクトと称して体操と朝食提供の実施をしています。

新型コロナウイルス感染症が流行してからは、朝食の提供は中止となりましたが「せっかく習慣になった体操は続けたい」とのご要望をいただきました。

そこで桐ヶ丘中央商店街の皆さまのご理解により商店街中央広場を使用させていただき、「北区さくら体操」と「ラジオ体操」を行っています。短い時間ではありますが、毎週顔を合わせること、情報交換の場となっています。

「コロナが落ち着く日を心待ちにしながら、地域の皆様と体力維持に努めていきます。」



出前講座

ぷらっとほーむ滝野川東は、高齢者あんしんセンターや地域のみなさんと連携し、出前講座を行っています。

新型コロナウイルス感染防止のため、短時間、少人数で十分な距離を取る、マスク着用、消毒、検温など、対策をしっかりと行った上での開催です。

スレットチを中心とした短時間の体操ですが、人との交流を持つことは大切なこと。参加者のみなさんの笑顔がその物語っています。

中でも、午前中の涼しい時間や広場等を使用している青空体操は、気持ちの良いものでした。

「できなくなった」ではなく、「今できること」を探しながら、今後も地域の活動を支援していきます。

