

# 会報がつなぐ地域の絆～平福地区の取り組み～

# こけないからだ新聞

《発行所》  
津山市役所  
高齢介護課  
〒708-8501  
津山市山北520  
TEL:32-2070  
FAX:32-2153  
メール:  
kaigo@city.  
tsuyama.lg.jp

新型コロナウイルス感染拡大の

ため、多くのグループでは活動を  
休止している状態が続いてい  
ます。多くの方が長時間を「自  
宅で過ごす」という状況が

長引くことで心配されるのが、  
長年行ってきた地域の住民同士  
のふれあいやつながりの機会が  
失われることです。



(写真)参加者の自宅のポストに会  
報を届けている様子

右・岸幸一さん、左・山本教公さん

第2号の「こけないからだ新  
聞」では、このような状況の中で、  
感染を防止しながら見守り活  
動を行っている地区を「紹介し  
ます」。

平福地区の「こけない体操のグ  
ループ「生き生き会」では、世話  
役の山本教公さんが中心となっ  
て、「生き生き会便り」という会  
報を週に1回発行しています。  
配達は、数人で手分けして行い、  
38人のメンバーの自宅のポスト  
に届けています。

5月中旬、山本さんに電話イン  
タビューを行いました。  
**生き生き会便りの発行を始め  
たきっかけは？**

「きっかけは、コロナウイルス感染  
拡大の影響で、3月に「こけない体  
操が休止になった」ことです。休止  
の期間が長くなるにつれて皆さ  
んとのつながりが切れてしまっ

ことが心配になり、会え  
ない間、皆さんに思いを伝  
えたり、今後の状況につい  
てお知らせしたりするこ

とができるような会報を作っ  
て定期的に配布することに  
しました。」

**会報の内容について教えてください。**  
「一方的に情報を伝えるだけ  
でなく双方のやりとりがで  
きるような内容にしようとい  
うことで、休止期間中の各  
々の運動の目標を募集して、  
会報で紹介しています。他  
の人の目標を参考にしたり、  
励みになっていたりするよ  
うです。ラジオ体操やスクワ  
ット、毎日数千歩歩く、とい  
った目標を提出してください  
ます。」

**皆さんからの反応はいかが  
ですか？**

「感染防止のために、直接会  
ってお話を聞くことはありません  
が、メモで感想を書いてくだ  
さる方もおられます。会報  
にも紹介した、参加者の方  
からのメッセージをご紹介します。  
「いつも「生き生き会便り」  
を発行してくださり、それを  
配ることで

絆が一層深まり独りぼっ  
ちでないと思えることが嬉  
しいです。皆様と50日ほど  
お会いしていませんね。皆  
様がお変わりなくお元気  
でいらっしやることを願っ  
ています。いままさらなが  
ら、会の存在と役目の重大  
さを認識しています。」  
「早くみんなで集まって  
体操をしたい、というのが  
一番の願いです。」  
「直接会わなくても工夫し  
て見守り活動がありますね。  
是非皆さんの地域でも考  
えてみてはいかがでしょうか。」

【□の中に入る漢字は？】

- ① 実 □ 動 共 □ 情 最 □ 居 更 □ 芽
- ② 消 □ 止 堤 □ 虫 芝 □ 卵 再 □ 物

# 体もこころもスツキリ！タオル体操！！

## 【肩のストレッチ】

《効果》

肩こり予防、正しい姿勢を保つ

《ポイント》

目線は正面を見るようにすると、正しい姿勢で行える

《方法》

- ①両手を肩幅に開きタオルを握る
- ②ゆっくり頭の上下に伸ばす



- ③ゆっくり頭の後ろにおろす



- ④上げ下ろしをゆっくり10回行う

## 【太もも上げの運動】

《効果》

歩行時のバランスが保てる

《ポイント》

体が前に倒れないようにする

《方法》

- ①背筋を伸ばして、椅子に座る
- ②両手を肩幅に開きタオルを握る
- ③その手を前方に伸ばし、おへその高さタオルを広げる



- ④タオルの高さまで太ももを上げる



- ⑤左右交互に10回ずつ上げる

タオル体操は、自宅にあるタオルを使い、持ち方や使い方によって、からだをほぐすストレッチや筋力トレーニングができます。両手でタオルを握ることで、バランスが保ちやすくなり、安定した姿勢で体を動かすことができます。

「ひとりで体操はな…」という方もいると思いますが、畑仕事の合間や、昼食後のお昼寝前にストレッチなど体を動かしてみてください。きっと、体がスツキリ、心もスツキリします。

※体操は呼吸しながら、痛みのない範囲で行いましょう。

## 「ラジオ体操始めませんか？」

5月1日から、FMつやまと防災行政無線でラジオ体操の放送が始まりました。

毎日の習慣にしてみませんか？

《放送時間》

○12時30分 II FMつやま

○7時55分・13時 II 防災行政無線

ストレスが溜まって  
いませんか？

寂しい思いをされて  
いませんか？

しっかり眠れて  
いますか？

# 皆さんの元気を応援します

元気に活動を再開できるように日常生活で大切なことをチェックしてみましょう。

## こころと体の健康を維持 するために行いたいこと

### 運動

- 畑仕事や庭いじり、片付けなどで積極的に体を動かしましょう
- 自宅でできる体操を行いましょ
- 天気の良い日は人混みを避けて、散歩をしましょう

### 食事・睡眠

- バランスのよい食事を三食欠かさず食べましょう
- 十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心掛けましょう

### お口の健康

- 毎食後と寝る前に歯を磨き、お口の清潔を保ちましょう
- しっかり噛んで食べ、たくさん話し、お口周りの筋肉を保ちましょう



### 交流・支え合い

- 電話などで家族や友人とのおしゃべりを楽しみましょう
- 心配ごとや困りごとは、抱え込まずに身近な人に相談しましょう

気軽に相談して  
くださいね。



皆さんと一緒に活動  
できることを楽しみ  
にしています。

繰り返してやって  
みましょう！

## 気持ちが動揺したり、不安な時に落ち着く方法



①背筋を伸ばし軽く目を閉じ、おなかに手を当てます。

②「いーち、にー、さん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。おなかがぺったんこになるのを意識します。



③息を吐き出せたら同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。おなかが膨らむのを意識します。



# 「無理せず、つながりを絶やさない」見守り活動

地域での催しやこけないからだ講座の休止期間に地域のつながりを絶やすことがないように、人と直接会わなくてもできる見守り活動を紹介します。

## 《活動内容》

### 「回覧板」の活用

#### 《方法》

- ①いつもの回覧板を準備する。
- ②地域のお知らせ等と一緒に「メッセージ記入用紙」をはさむ。

- ③「メッセージ記入用紙」に、近況や皆さんに向けた応援など伝えたいことを記入する。

- ④回覧板を次の人に回す。



- ⑤記入後の「メッセージ記入用紙」をもう一度回覧したり、公会堂や集会所に掲示したりして皆さんの一言を確認する。



※地域住民一人ひとりがお互いに「ちょっと気にかける」ことが伝わる工夫の一つです。人から人へ、声かけや想いをつなぐことで、孤立防止につながります。簡単にできる取り組みなのでやってみてはいかがでしょうか？

(包括支援センター)

## 「教えてくださーい！」

皆さんの地区で行っている見守り活動、感染を予防しながら体操を行う工夫、外出自粛期間のおうちの過ごし方について教えてください。随時、紙面でご紹介したいと思います。

高齢介護課 ☎32-2070までお願いします。

## 【編集後記】

◆防災行政無線や防災ラジオ、エフエムつやまなどで「ラジオ体操」を定時に放送しているのをご存知ですか？その体操の音が私だと気付きましたか？コロナに負けず、元気に動いてほしい！そんな気持ちを込めて録音しました。防災行政無線は8時と1時から放送しています。朝のドラマと時間がかぶるとご意見がありました。ぜひやってみてください！(安本)

◆我が家の5歳と2歳の男の子と近所を散歩することが増えていきます。でんとう虫を見つけては観察、カエルを見つけても観察、変わった形の石を見つけてと決まって大事そうに持ち帰り玄関に飾ってくれます。一人にとってはその散歩も探検気分になるようです。(高谷)

◆この時期、ご近所の方から「ご飯や山菜の天ぷらのお裾分けをいただくことがあり、春の香りに癒やされます。目に見えないウイルスに不安を感じる日々ですが、だからこそ人の温かさを強く感じることができ、幸せな環境で暮らしていることに気付きます。(石田)

◆私はおうち時間に本を読んでいます。海外ミステリーを読んだり、外国へ、歴史小説を読んで過去へ旅をすることができず。旅行ガイドや時刻表を見ながら空想の旅に出掛けるのも楽しいですね。遠出をすることが難しいこんな時だからこそ本を読んだり旅をしてみませんか？(鈴木)



【1面のこたえ】 ①感 ②防 ③新 ④生  
感染症の拡大を防ぐための新しい生活様式を取り入れましょう。