



みんなのて通信 vol.23



(多世代交流ひろば みんなのて) — R3・11発行 —

E-Mail somebodyshands@gmail.com (みんなのて 事務局)

HP <https://www.minnanotetsurumaki.com/> (みんなのて)

【 コロナ禍におけるサロン活動 ～メリットとデメリットのバランスの中で～ 】

コロナウィルスの感染拡大により、地域の高齢者の方々やそのご家族から「外出する機会が無くなって、足腰が弱まってしまった」とのご相談を多く頂きます。

高齢者の方々の中でも持病のある方は特に、コロナウィルスの感染を心配されています。これまで活動的であった方の多くが、外出の機会が減ってしまいました。

それに伴い、足腰が弱ったと感じる方もいらっしゃる、人と話をする機会が減ってしまったことにより物忘れが多くなったと感じる方もいらっしゃいます。

サロン活動に参加されている方にとって、どの場所でも最大限の感染対策はされていますが、ご本人やご家族にも感染の不安を感じられる事でしょう。

ただ、だからといって、自宅にこもり、誰とも接することなく過ごせるか？という、不活発となることの弊害もまた、コロナと同じく恐ろしいものです。



おつきなてに参加される皆さんも、検温、マスク着用、手洗い、消毒、うがいを徹底し、(可能な方は)ワクチンを接種する。人ごみを避ける。などできる限りの対策をされています。

食事を伴うイベントが行えなくなってしまったことは残念ですが、運営スタッフの方々は、それでもみんなで楽しめること、取り組めることを一生懸命考えておられました。

おかげで今でも参加者の方々はマスクをつけていながらも、笑い声の絶えない、生き生きとした時間を過ごせています。

サロンに参加されてはいながらも、以前よりも外出の機会が少なくなった方。または離れて暮らすご家族と会う機会が減ってしまった、という方はとても多いです。

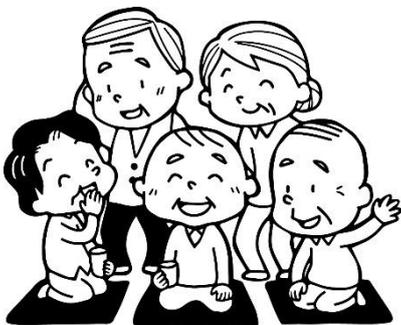
そうした中でも、サロン活動に参加できることで、日々の暮らしに張り合いができ、ご自身の居場所ができること、待っている仲間たちがそこにいることはとても大切なことかと思えます。

ウィルスとの戦いは、いつまで続くのかわかりませんが、きっといつか、仲間たちとマスクを外して笑顔を見せ合える日が来ることを信じています。

私も皆様と同じくらいの年代になったら、積極的にサロン活動に参加したいと思いません。

それまでにもう少し男性の参加者も増えればいいな・・・

(鶴巻地域高齢者支援センター 主任介護支援専門員 梅下幸俊)





クリスマス会

今年も12月23日(木)に鶴巻公民館の和室にてクリスマス会を開きます。

昨年同様、サンタクロースと一緒に音楽を楽しむ1時間!!

お子さんはもちろんのこと、お母さんも、おばあちゃんも、童心に戻ってわくわくの1時間半をお楽しみください。

参加募集定員は、30組50名まで。みんなのての会員証をお持ちの方からの優先予約受付となります。非会員の方は12月1日よりの予約開始とさせていただきます。

ご予約をご希望の方は、みんなのて事務局(0465-45-0534)までお申し込みください。

当日は完全予約制とさせていただいているので、事前予約なしでのお越しの方は入場できません。



年末年始のスケジュールにご注意ください

みんなのてでは、毎年年末年始に約1週間のお休みをいただいています。

今年度は、12月29日(水)より1月4日(火)までがお休みとなりますので、ご注意ください。

この年末年始の間中はそれぞれの事務局もお休みです。メールや電話をいただいても、お返事は年明けとなりますので、ご承知おきください。



ボランティアスタッフを大募集中です

おっきなてと、ちっちゃなてでは、私達と一緒にサロンの中で働いてくれるボランティアスタッフさんを募集しております。興味のある方はスタッフにお声がけくださるか、0463(45)0534までお電話でお問い合わせください。



ご支援・ご協力をお願いいたします

「みんなのて」では、各種金券(商品券やプリペイドカードなど)や物品だけではなく、現金による寄付もお受けすることができます。

両サロンの運営をはじめとする私たちの活動に、賛同してくださる方々からの、熱い応援をお待ちいたしております。



ちっちゃんて



E-Mail little-hands@outlook.jp (ちっちゃんて 事務局)

HP [https:// www.minnanote-tsurumaki.com/chicchanate](https://www.minnanote-tsurumaki.com/chicchanate) (ちっちゃんて)

今年度より始めました藤井久江さんの「今日のお話なあに?」と、「ミニミニ講座」。いつも楽しくご参加いただきまして、ありがとうございます。

今回は、今まで寄せられたアンケートの中から、一部ご紹介させていただきます。

今日のお話なあに?

- 自然の生物の話、花と触れ合えてよかった。
- 体感、体音をたくさん聴いて、とても楽しめました。
- 毎回、藤井さんのお話に励まされます。子どもと一対一だと頭でっかちになってしまうのですが、もっと自由に一緒に楽しい時間を過ごそうと省みるきっかけとなっています。
- 読んだことのある絵本でも、藤井さんに読んでもらうと、こんなに面白かったっけ?となることが多いです。
- 藤井さんのお話は何が出てくるかわからないところがドキドキで、楽しませてもらっています。



ミニミニ講座



【ハーブ】 乾燥ハーブはよく使ってましたが、生ハーブは本当においしかったです。

／ ハーブは難しいイメージでしたが、簡単に使えることがわかりました。

【咀嚼(そしゃく)】 噛む力をつけるためには、子供の今の歯の本数に合わせた食べやすいものをしっかりと噛んで食べることが大切だとわかりました。

【皮膚トラブル対応】 夏のスキンケアについて確認できました。こまめなシャワー、着替えを心がけて、ケアしていきたいと思います。

【育児支援】 コロナの影響で中止されてるイベントや園庭開放があることを知り、通常であればいろんな行事があるんだなと思いました。

【乳幼児の防災】 実際に避難された方の話が参考になりました。／ 非常時の備蓄品の見直すきっかけになりました。／ 風水害の対策についても知りたいです。

【イヤイヤ期】 話ができただけで私自身も落ち着きました。／ 気持ちが軽くなりました。／ ほかのお母さんとの情報交換もでき、とっても良かったです。



ミニミニ講座の年間ラインナップは、利用者さんたちのリクエストを伺いながら、組み立てています。学びたい、体験したいというテーマがありましたら、スタッフに相談してみてください。

ちっちゃなて スケジュール

【12月】

月	火	水	木	金	土	日
		1 ◎	2	3 ◎	4	5
6(今日のお話 なあに?) ◎	7	8 ◎	9	10 ◎	11	12
13 (ミニミニ講座) ◎	14	15 ◎	16	17 ◎	18	19
20 ◎	21	22 ◎	23	24 ◎	25	26
27 ◎	28	29	30	31		

【1月】

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5 ◎	6	7 ◎	1 / 8	2 / 9
10	11	12 ◎	13	14 ◎	15	16
17(今日のお話 なあに?) ◎	18	19 ◎	20	21 ◎	22	23
24 ◎	25	26 ◎	27	28 ◎	29	30
31 (ミニミニ講座) ◎						

【ミニミニ講座のご案内】

- 12月 応急手当（資料配布のみ）
- 1月 かかりつけ医を持ちましょう

おっきなて メインプログラムご案内

ご参加の際には、所定のご利用料がかかります。

※ サロンの休止が決まった場合、ご予約の方には個別連絡いたします。

【12月】

日時	火曜日	日時	木曜日
7	午前 簡単ストレッチ	2	午前 大人のぬりえ
	午後 昭和歌謡		
14	午前 おもしろ解説「忠臣蔵」	9	午前 新春飾りの扇を作ろう
	午後 ペーパーバッグを作ろう		
21	午前 フレイル体操	16	午前 大人のドリル
	午後 カードゲームを楽しもう		
28	午前 簡単なお正月飾りを作ろう	23	午前 クリスマス会 (鶴巻公民館 和室)
	午後 みんなで身体を動かそう!		

【1月】

日時	火曜日	日時	木曜日
	午前	6	午前 日本のお正月紀行
	午後		
11	午前 簡単ストレッチ	13	午前 肉球コースターを編んでみよう
	午後 初笑い!! つるまき亭湯々ライブ		
18	午前 栄養士さんに温活料理を学ぼう	20	午前 サラリーマン川柳を楽しもう
	午後 おしゃべりカフェ		
25	午前 新型コロナ最新情報	27	午前 大人のドリル
	午後 みんなで身体を動かそう!		

- ★ プログラムは予約優先の定員制となります。
 ご予約のお申し込みは、サロンまたはおっきなて事務局まで、電話またはFAX (45-0534)にてご連絡ください。

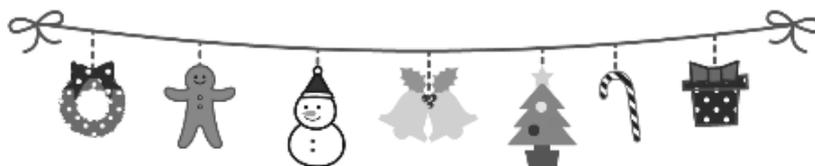
みんなのてイベントのご案内

【12月23日(木)】

クリスマス会



多世代交流プログラムは「みんなのてイベント」となりました。



◆ 編集後記 ◆

歳の瀬が近づくと、なぜか有名人の訃報がやけに増えるような気がします。

先日も、細木数子さんが御年 83 歳で、瀬戸内寂聴さんが御年 99 歳で、立て続けに鬼籍に入られました。

自分が若かった頃は、有名人の訃報を耳にしても、「意外とおじいちゃん(おばあちゃん)だったんだねー」ぐらいにしか思わなかったのに、自分もそれなりに年齢を重ね、その間何十年もテレビ等で見て来た人たちが亡くなるというのは、まるで近い人を失ったような、そんな喪失感がありました。

『人は 生まれ出たときから 死に向かって歩き出す』

とは、古来より、さまざまな人が口にしてきた言葉です。

核家族化が進んで、祖父母と同居してる子供達がほとんどいない中、若い世代にとっての「死」「看取り」などという言葉は、実生活からは縁遠い言葉になり、身近な事象ではなくなっていました。

子どもの頃は考えるだけで恐怖を感じていた「死」のイメージは、年を経て、自分の周りで鬼籍に入ってしまった人が増えるたびに徐々に薄れてきて、「死んだらどうしよう」という発想から、「体が動けるうちに動きたい」という思考に変わり、自分自身にもいつか「死」が訪れることを、自然に受け入れていることに気づかされます。

死後の不安を考えるよりも、生きている今を大切に。

先述のお二人を見習って、いつかゴールが訪れる日まで、常に自分らしく全力で人生を生きていたいと、あらためて思いました。

・ ・ 今回は、宗教家のお二人の影響で、哲学的な話になってしまいましたね(笑)

(文責：渡部)



コラム

「先祖代々というのものではなくて、すみません」

トラットリア：ピノーロ 山野聡子

鶴巻の地にお店を出して、はや 20 年。

時同じくして生まれたわが子たちも、このお店とともに、成長してきました。

鶴巻という土地柄なのか、それともうちの子供達が学齢期だからか、不思議と同年代の子をもつ親御さんをはじめとするご家族が、昔なじみの常連さんにはたくさんいらっしゃいます。なかには、赤ちゃんの頃からずっと見守ってきた、そんなご家族も・・・。

「お孫さんが生まれるのなら、うちのベビーカー、使ってもらえないかしら？」

うちの子供たちがベビーカーを卒業しようという時期に、近々お孫さんが生まれるという常連さんに、思い切って声をかけてみました。

「もらっていいの？」

「もちろん!!」

常連さんたちは、私たちにとって、ある意味家族のようなもの。

使っていただけるのであれば、なんでもお譲りしたくなるのです。

それは約 18 年前のことでした。



先日、こちらの常連さんとお会いしたおり、どこか懐かしい匂いのするベビーカーに乗った赤ちゃんを伴っておられて。

「・・・え!? これって、もしかして!?!」

「そうなの。まだ使わせてもらってるわ」

お話を伺ってみたら、この 18 年間で 5 人のお孫さんの祖父母さんになられたのだとか。

二人のお子さんのご家庭を、うちの子のベビーカーが 18 年間もぐるぐるとまわっていて、今なお現役で使われているという事実に、非常に胸が熱くなりました。

何気なく軽い気持ちでお譲りしたベビーカーを、こんなに長い間大切に使っていたでいて、むしろ感謝したいのはこちらの方です。

お店を通じてたくさんのご家族と出会い、たくさんの思い出を共有させていただき、たくさんの感動をいただける。

このお仕事を続けていて、本当に幸せだなあ、と思える瞬間でした。

※ 多世代交流ひろば「みんなのて」は、鶴巻地区住んでよかったまちづくり協議会（宮川邦生会長）の居場所づくりプロジェクト事業のひとつです。