



みんなのて 通信 vol.16



(多世代交流ひろば みんなのて)

— R 2・9 発行 —

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

HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/> (みんなのて)

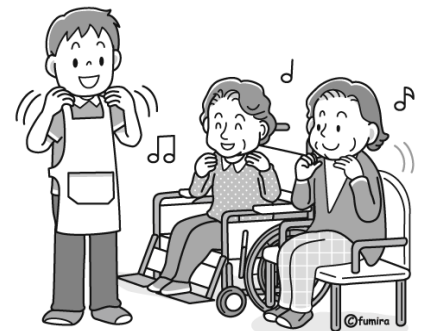
【 運動が精神（メンタル）に与える影響について 】

介護老人保健施設 ライフプラザ鶴巻 理学療法士 城所俊寛

「心身相関（しんしんそうかん）」という言葉があるように「こころ」と「からだ」には切っても切れない関係があります。単純に言ってしまうと、「からだ」が元気であれば、「こころ」も元気と言った感じでしょうか。

「からだ」を元気にさせる事の一つに『運動（からだを動かすこと）』があります。運動する事により精神（メンタル）にどのような影響が出るのかと言うと、一番は気分転換（ストレス解消）になる事です。ただ、嫌々運動するような事があれば、逆にストレスになる場合もあります。その際に、大事になるのが運動への

“動機づけ”です。「今の生活を出来る限り続けていきたい」、「衰えた姿を周りの人に見られるのが嫌だ」、「孫と遊ぶために体力をつけたい」など、運動しなきゃいけない理由は何でもいいのです。しかし、理由は何でもいいのですがその理由こそ一番大切な事です。また、運動する事により脳の血流が良くなり脳が活性化される事もわかっています。思考力や記憶力が高まる事により認知症の予防にもつながりますし、こころを落ち着かせたり、安らぎをもたらしたりする神経伝達物質が脳の中に増える事が言われています。



私が、日々、リハビリテーション（運動）を行う上で意識している事は、「楽しい」、「笑える（笑う）」という事です。それでなくても、リハビリ（運動）は“辛い”というイメージが先行してしまい、嫌々やっているといる人も少なくありません。そんなリハビリ（運動）の中に「楽しい」、「笑える」といった要素を入れるのです。笑う事も運動の効果と同じように、ストレスを和らげたり、脳の活性化を促したりする効果があります。

この“運動”と“笑う”を組み合わせる事により良い効果が出るのではないのでしょうか。その効果を出すためには、運動をお友達と一緒にいたり、地域の集いの場に参加してみんなで一緒に“楽しみながら”運動を行う事です。現在は、新型コロナウイルスの関係でみんなで集まるには抵抗がある方もいると思いますが、感染対策（手洗い・アルコール消毒等）をしっかりと行い、ソーシャルディスタンスをとり、みんなで“楽しみながら”運動を行いましょう。



秋バザーは中止です

新型コロナ感染症対策で、全国的にもさまざまなイベントが中止になっていますが、残念なことに、春バザーに続いて、秋のみんなのてバザーも中止になりました。

みなさまからいただいた子どもたちの古着や、ご家庭からの提供品等は、引き続き次の春バザーまで預からせていただきます。

冬を通り越して、その次の春。・・というか、すでに梅雨に入っている時期かもしれません、今回は来年6月頃を予定しています。

お楽しみにお待ちください。



会員登録にご協力ください

みんなのてでは、政府からの要請により、新型コロナウイルスに感染された方がいらっしゃった場合に、同時にご利用いただいていたほかのご利用者様に対して確実に連絡が取れるよう、必要事項をご登録いただいております。

個人情報としての取り扱いになりますので、管理の際のリスクを減らすためにも、個人識別番号制(会員番号制)を取らせていただくことになりました。

ちっちゃなても、おっきなても、ご利用者様の初回ご利用時には面倒な登録手続きをお願いすることになりますが、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



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、直接それぞれの事務局ま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。



ちっちゃなて



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

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

いつも皆さんから好評をいただいている毎月のミニミニ講座ですが、ご好評をいただいているが故の悩みとも申しましょうか、このコロナ禍においては危険な環境とされている「密」の状態になってしまいます。

そこで **ちっちゃなて** では、「密」状態を避けながらも皆さんに例年通りの情報提供をしていきたいと考え、あらかじめ年間で予定されていたテーマはそのままに、資料配布のみをさせていただくことにしました。

直接講師の先生をお招きしての講座ではないため、どうしても内容的には従来のものに比べて物足りなさを感じる方もいらっしゃると思いますが、ご理解いただけるとありがたいと思います。

また、資料配布の際に、今後の参考資料とさせていただくためのアンケートもお配りしております。そちらもぜひご協力ください。

今後のミニミニ講座のラインナップは、以下のものを予定しています。

11月 感染症（冬）

12月 応急手当について

1月 かかりつけ医を持ちましょう

講師の先生に特に聞いてみたい質問等がある方は、スタッフまで早目にお知らせください。



ご参加いただき、ありがとうございました！

（多世代交流プログラム：夏まつりごっこ）

事前予約制や受入人数の制限等の制約がある中、実にたくさんの方々にお越しいただき、ありがとうございました！！

おかげさまで午前・午後ともに予約いっぱいとなりましたが、当日はあいにくの悪天候…の予報が出ていたため、開始時間を早めての対応となりました。

ハプニングが続き、結局は当初の予定通りにはいきませんでした。みなさんにはとてもいい笑顔を見せていただき、スタッフも大満足でした。

● 小さな友達へのインタビュー

Q どうだった？

A 楽しかった！！

Q 何が楽しかった？

A 金魚すくい！

Q あと、何が楽しかった？

A 虫さん！ お花！！



多世代交流プログラムでは、高齢者の方々とのふれあいを通じて、子どもたちの社会性を育むための一助となることを目指していきます。いつものサロンとはちょっと違う雰囲気、ぜひ楽しんでみてください。

ちっちゃなて スケジュール

【10月】

月	火	水	木	金	土	日
			1	2 ◎	3	④
5 ◎	6	7 ◎	8	9 ◎	10	⑪
12 ◎	13	14 ◎	15	16 ◎	17	⑮
19 ◎	20	21 ◎	22 (交流の日)	23 ◎	24	⑮
26 (ミニミニ講座) ◎	27	28 ◎	29	30 ◎	31	

【11月】

月	火	水	木	金	土	日
2 ◎	③	4 ◎	5	6 ◎	7	① / ⑧
9 ◎	10	11 ◎	12	13 ◎	14	⑮
16 (ミニミニ講座) ◎	17	18 ◎	19	20 ◎	21	⑮
⑮	24	25 ◎	26 (交流の日)	27 ◎	28	⑮
30 ◎						

【プログラムのご案内】

10月 ハロウィン（工作）

11月 たこ糸電車（工作）

【ミニミニ講座のご案内】

10月 イヤイヤ期の対応

11月 感染症（冬）

おっきなて



E-Mail large-hands@outlook.jp (おっきなて 事務局)

HP <https://www.minnanote-tsurumaki.com/okkinate> (おっきなて)

サロンが再開されて、ようやく軌道に乗り始めた矢先。第二波ともいわれる、コロナ新規患者数のうなぎのぼりの数字の影響を受け、これまたすぐに大勢での会食を伴うこととなる調理プログラムは、中止となりました。

おっきなてのプログラムは、数か月前から準備し、お知らせさせてもらっています。

ことコロナに関しては、状況に依拠しての緊急的な措置が多くなってくるため、突然のプログラム変更がどうしても増えてしまいます。

みなさまにはご不便をおかけしますが、より安心、より安全な環境下でのサロン運営とさせていただくためにも、このような措置をご理解いただけると助かります。

⚠️ここは定員

8名

UP TO 8 PERSON HERE

定員オーバー！？

政府主導のコロナ対策として、どこその施設も受け入れ人数が定員の半分以上となっています。

おっきなてもその例外ではなく、現状では、ご利用できるのは最大で8名まで。最近のサロンでは、この定員を超えそうな勢いになってきました。

ご利用いただけるのは、予約された方からの優先です。ぜひご予約を！！



～サロンでこんなことをしたよ～



「夏祭りごっこ」

「夏祭りごっこ」は、8月の多世代交流プログラム。

おっきなてとしては、この日のために、かねてから事前準備に協力をしてきました。

「金魚すくい」の金魚は、おっきなての工作プログラムで制作。

「巨大魚釣り」の釣り竿は、おっきなてに寄付していただいたお手玉を使ってアレンジ。

当日も、来ていただいた利用者さんには、子どもたちと一緒に遊んでいただいて。(笑)

おっきなての協力なしには運営が大変だった夏まつり。

そのあとのサロンプログラム「おっきなてカフェ」では、そのお礼代わりに、おっきなての中で夏祭りの余韻を楽しんでもらいました。

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。

【10月】

日時		火曜日	日時		木曜日
	午前		1	午前	双六を作ろう・1
	午後			午後	おっきなてカフェ
6	午前	マジックゲームで認知症予防	8	午前	ハロウィンのポップアップカード
	午後	カードゲームで遊ぼう		午後	おっきなてカフェ
13	午前	往年の昭和スタア(俳優編)	15	午前	元気の出るカード占い
	午後	往年の昭和スタア(歌手編)		午後	フレイル体操
20	午前	おもしろ偉人伝	22	午前	交流「ちっちゃなて」
	午後	認知症サポーター養成講座		午後	フリータイム
27	午前	健康食品について学ぼう	29	午前	タブレット講座
	午後	みんなで身体を動かそう！		午後	名画を楽しもう

【11月】

日時		火曜日	日時		木曜日
3	午前	お休み	5	午前	双六を作ろう・2
	午後			午後	昭和歌謡
10	午前	上方演芸を視聴しよう	12	午前	クリスマス・ペーパークラフト
	午後	みんなで身体を動かそう！		午後	ウクレレ演奏を聴こう
17	午前	川柳を楽しもう	19	午前	栄養士さんに秋の料理を学ぼう
	午後	おっきなてカフェ		午後	カードゲームで遊ぼう
24	午前	インフルエンザ予防	26	午前	交流 ちっちゃなて
	午後	みんなで身体を動かそう！		午後	フリータイム

「交流 ちっちゃなて」は子育て世代親子との合同サロンです

- ★ 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。

多世代交流プログラムのメインテーマ



多世代交流プログラムは、毎月第四木曜日に開催しています

,,   "   "  ,, "   "  ,, "  ,, "  ,, "

ご支援いただき、ありがとうございます

Kさん（秦野市在住）、匿名希望さん（秦野市在住）

より

折り紙セット、フードワンポイント券

を、いただきました。

,,   "   "  ,, " ,,   "   "  ,, "

◆ 編集後記 ◆

まさに今、この記事を書いている最中、史上最大級ともいえる台風 10 号が九州を直撃しています。その影響なのか、こんなに遠く離れた秦野でも、朝から単発的なゲリラ豪雨の繰り返し。

「百年に一度の——」

テレビのニュースで流れるこのフレーズも、ここ数年は何かとよく聞く言葉となりました。百年に一度という、本来なら珍しいはずの記録的な事象も、毎年更新中ということでしょうか。

さて、日本各地のどこかで、毎年のように激甚災害が起きています。

東日本大震災のときほど大規模ではないけれど、狭い範囲とはいえ、被害にあわれた当事者の方への影響はあのときと大差ありません。被災地でのボランティア活動をはじめ、即座に始まる民間での寄付活動など、確かに今までの経験から学べたことはたくさんありました。

個々で活動できることは確かにレベルアップしたと実感できるけれど、東日本大震災当時、社会問題としてクローズアップされた地域コミュニティの力に関してはどうでしょうか。

あのときは「絆」をキーワードに、社会全体として地域の力を上げていく風潮に思えたけれど、今感じる地域力は、震災以前と変わっていない気がします。

激甚災害はいつなるとき、秦野や鶴巻を襲ってくるかもしれません。

普段から多世代交流を通じて、地域コミュニティの力を底上げしておきたいものです。
(文責：渡部)



息子を出産して2年半。

生活や環境がガラリと変わり、知らなかったことや新たな発見に驚く毎日。
中でも、驚きと同時にうれしくほっこりするひとときがあります。

それは、息子と公園や買い物、散歩など外出時の道中、
知らない人から声をかけられること！

ベビーカーで出掛けていた頃は毎日といっても過言では
ないほどに声をかけられびっくり！



息子を見て目を細め、ありがたいことに、「かわいいわね～
何ヶ月？」「うちの孫と同じぐらいね」「小さいね～」……

歩くようになってからは、「何才かな？」「お～がんばれがんばれ」「しっかり歩
いて偉いね～」「ばいばーい」……



すれ違った方だけではなく、電車の車掌さん、消防士のお兄さん、宅配便のお兄さん、病院の受付のお姉さん、スーパーの店員さんなども、手を振ってくれたり、話しかけてくれたり。

時には小学生や中学生も息子に手を振ってくれることもあり、思わずこちらもにっこり。

見ず知らずの、年齢層も様々な方々とのほんの少しの交流ですが、疲れているとき、イライラしているとき、何も考えずただ歩いているとき、その笑顔や温かい一言で、こちらも笑顔になれる。ほっこりする。

子どもの存在ってすごいなあ…

(…ちなみに息子はほぼ無反応で、私に促されやっと手を振り返す感じですが……)

このような経験によって、ちっちゃなてのスタッフの方々を含め、子どもたちを温かく見守って下さる地域の目がたくさんあるということにも気づくことができました。

最近は感染症対策もあってか、声をかけていただく機会が減り少し寂しくもありますが、今後も大切にしたいひとときです。

※ 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。