



# ガーデン通信

## いたわり愛のまちづくり 「ルーでつながる地域の輪」

地域の見守り愛(あい)、助け愛(あい)の輪はコロナ禍の今も途切れることなく続いています。今年度の特集では、あたたかい地域づくりに貢献されている地域のシニアさんの声をルー形式でお届けしていきます。今回は老人クラブで活躍中の3名にお話を聞きました!

### 羽根学区

柱町東楽クラブ連合会



「歩こう会」係 青山尚子さん(82歳) 会長 竹内久記さん(81歳)

#### -歩こう会の活動内容を教えてください

竹内さん「年8回、岡崎市内を中心に1時間~1時間半程度をウォーキングします。目的は『健康のため』です。通常は20名程度の参加者ですが、今はコロナ禍のため10名程で開催しています。」

#### -やりがいと感じている事はありますか?

青山さん「もともと趣味で、旅行会社のウォーキング企画にたくさん参加してきました。その経験と、参加者の意見を生かして企画を立てています。今までに58回実施していますよ。市内の名所旧跡や神社仏閣や自然めぐり、小学校や診療所めぐりなど7年間で40コースを作りました。自分が暮らしている町でも改めて発見する事があり、面白いですね。参加者に企画を楽しんでもらえ、笑顔になってもらえると嬉しいですし、やりがいを感じます。」

### 城南学区

城南学区老人クラブ連合会



「グラウンド・ゴルフクラブ」部長 畔柳憲司さん(78歳)

#### -グラウンド・ゴルフクラブの活動内容を教えてください

「『健康と親睦』を目的に、週1回活動しています。大会も年に4回あります。今はマスク着用、密にならないなど、感染対策もしています。」

#### -やりがいと感じている事はありますか?

「現役時代に仕事でやってきた事を活かし、団体規約づくりもし、スケジュール管理もしています。運営や事務の仕事も好きで、やりがいを持ってやっていますね。大会の準備の景品買い出しなんかも役員同士でワイワイ楽しくやっています。」

#### -楽しみにしている事はありますか?

「メンバーとの交流が楽しみです。クラブ外の付き合いも深まりました。お茶をしたり、野菜の交換をしたりね。喧嘩もありますが、その日のうちに仲直りできるようにしています。みんなで楽しく活動できるのが一番です。」

みなさんの元気の秘訣は、自分が好きな事や楽しみをみんなで共有しているところにあるように感じました。また、仕事や趣味の経験で得た知識や技術を、クラブの中でも活かしている姿も印象的でした。何かはじめてみようかな?と思った方は当事業所までご相談ください。

## 健幸すごろく de ウォーキング

昨年度に引き続き、今年度も年 5 月 1 日～16 日に「健幸すごろく de ウォーキング」を開催しました。羽根学区 33 か所、城南学区 28 か所のチェックポイントのうち、約 9 か所（平均）をめぐり、104 名の参加者がゴール（参加賞引換え）しました。今回は小学生から 80 歳代の幅広い年齢層の方が参加し、若い方の参加も目立ちました。

### \* 参加者の声

- 👤 「日頃はあまり歩かないので、良い運動になったよ。」
- 👤 「娘が誘ってくれて、親子で楽しく参加したよ。」
- 👤 「歩くことで、知らないお店を見つけたり街の発見をしたりすることができたよ。」
- 👤 「クイズを解きながら、頭を使って歩いた。」

コロナ禍でも屋外でソーシャルディスタンスを保ち、一人でも複数の方とでも気軽に楽しめます。自分の好きなタイミングで自由に歩いてみてはいかがでしょうか。



2 回目の参加です。チェックポイントに向かう途中、お店で花の苗を買いました。お友達を誘って歩くのもいいですが、一人で気軽に好きなところを探索するのはワクワクしました♪

## 予告

<開催期間>



### R3.10/30(土)～11/14(日)

\* 詳細は 10 月 1 日の回覧板をご覧ください。

## 介護保険サービスの紹介

### その① ～住宅改修～

コロナ禍で外出が減ったり、加齢によって徐々に身体の力が衰えていくと、住み慣れた自宅でも転倒のリスクが高まります。特に女性は骨粗しょう症になる人も多く、骨折につながる可能性もあり要注意です。

介護保険では介護認定を受けている人は介護度にかかわらず、環境改善のための住宅改修を行う際、改修費用の一部が支給されるサービスがあります。

#### 《保険適応となる改修内容》

- ① 手すりの設置
- ② 段差の解消
- ③ 滑り防止・移動の円滑化のための、床または通路面の材料の変更
- ④ 引き戸などへの扉の変更
- ⑤ 洋式便座などへの便座の取り換え

★事前申請が必要ですので、着工前に担当のケアマネまたは地域包括支援センターにご相談ください。

#### 実例の紹介

状況 変形性膝関節症が悪化し、立ち座りや歩行が大変になってきた 80 歳代の女性。夜間トイレに行く時に不安を感じていました。

対応 主治医の勧めで介護認定を申請し、トイレや廊下に手すりを設置しました。

結果 夜間の歩行の不安が軽減でき、立ち座り時の膝への負担も減少することができました。



## 食中毒に注意！！

～食品管理に気をつけて！～

食べ物が傷みやすい季節になりました。残ったおかずを常温で置いたままにいませんか？ 食べると食中毒になってしまうかもしれません！ 「いつも食べているから」「におわないから大丈夫」ではなく、清潔な手で調理し、保存するときは箸をつける前に取り分けて冷蔵庫へ入れましょう！ 食べる時はしっかりと火を通してくださいね！ 時には思い切って捨てることも必要です。

高齢になると体力や免疫力の低下により、重大な症状に繋がりがやすくなります！！ 体調を崩してしまっは元も子ありません！！ 食品の管理に気をつけましょう！

### 【菌による食中毒を防ぐ 3 原則】

- ① 菌をつけない → 洗う (手や野菜、調理器具など)
- ② 菌を増やさない → 低温保存 (高温多湿は×)
- ③ 菌をやっつける → 加熱 (台所用殺菌剤も有効)

編集後記 庭のつづやき

暑さと格闘の日々…。つい、冷たい飲み物やアイスを取り過ぎるので体が冷えます。そんな夏こそ、ゆっくりと温めのお風呂に浸かってリフレッシュするのが自分へのご褒美です(\*∇\*)♪