生活支援コーディネーターが地域で見て・聞いてきた

わがまち ささえあいレポート

＃８ ウィズコロナ編その4

新しい年が明けました。本年もよろしくお願いいたします。

昨年はコロナ禍により行事の中止や行動の制限があり、思うように地域活動ができなかったのではないでしょうか。“できない”ことが多いなかでも地域や生活のなかで工夫されていることをご紹介します。

“ちょっといい話”

＃8 柿がつないだ地域のふれあい

コロナ禍により町会活動がすべて中止となり、今こそ地域で何かできないかと考えていた民生委員のＭさん。たわわに実る柿の木を見て、近所のグループホームで干し柿を作っていることを思い出し、「地域の方と一緒に柿を収穫して交流しよう！」と思い立ちました。グループホームと町会のほか、子どもたちとの交流にもつなげたいと学童クラブにも声をかけ、三者共催で実施することができました。

初めての試みでしたが、後日グループホームの方々から手描きの柿の絵と感謝のメッセージが届き、今年だけで終わらせず毎年開催しよう、外国籍の方も誘って幅広く交流したい、と夢が広がったそうです。柿がつないだ交流は互いの心を潤し、“コロナ禍でもできることがある”という希望につながりました。

２度目の緊急事態宣言・おうち時間の過ごし方

初めての緊急事態宣言時は戸惑う毎日でしたが、
今回の緊急事態宣言期間は、みなさんはどのようにお過ごしでしょうか？

前回はただただ怖かったが、今は注意すべきことがわかっているので、感染リスクの高いことは避け、できることは普段どおりにしている。

今回は医療機関に負担をかけないことが一番大事だと思い、コロナだけでなくケガ、急病、事故にも気を付けている。

今回は感染したという人の話がチラホラ耳に入り、とても身近になっている。
より感染対策に気を付けるようになった。

普段後回しにしてできないことを、予定を決めてやるようにしている。前回の時よりも空き時間の使い方がうまくなった。

地域の皆さんにステイホームでしていることを教えてもらいました。

- LINEで家族、友人、仲間とビデオ通話
- **体操**：ラジオ体操・縄跳び、手ぬぐい体操（DVD）
- **片付け・断捨離**
- 講習会で教わった“笑いヨガ”を実践して免疫力アップ！（→裏面参照）
- 趣味の仲間とオンラインミーティング
- 新聞を隅々まで真剣に読み、興味ある記事を仲間にお知らせする。
- TVで放映された映画を録画して鑑賞。題名をメモしておく。
- **花の手入れ 家庭菜園**
- **散歩**：今まで気づかなかった町の魅力を発見！
- 絵ハガキや手紙を書く
- 前回→初めて梅酒を仕込む
  今回→ゆずでジャムや化粧水を作る

オンライン

「気ままにつながる～む」レポート
（令和３年１月１５日実施）

インターネットを使うことで視野が広がる。スマホをうまく使えば呼びかけができるので、Zoom でのクラス会が実現するといいな。

コロナ禍でなくても、親の介護で家を離れられない人などのためにオンラインツールを使って、相談や情報発信など、人とつながることを考えていきたい。

20歳の頃のわたしにひと言...
今のうちに海外旅行しておいたほうが良いよ！
（コロナでしばらく行けそうにない...）

コロナ禍を笑いで乗り越えよう！

人との接触が減って、笑うことが少なくなっていませんか？マスクをしていると口も動かしづらいですよね。

昨年末の在宅福祉サービスセンター研修で日本笑いヨガ協会の高田代表をお招きしてお話を伺いました。笑いヨガのポイントを少しご紹介します。

●健康と笑いの関係

声を出してよく笑うと横隔膜が動いて呼吸の仕方が変わります。すると血の巡りが良くなり、体温も上がります。息をハッハッハと吐くことで、血圧、血糖値が下がり、ストレスホルモンも下げ、心身の健康につながるそうです。

●顔の筋肉を鍛えること

笑って顔の回りの表情筋を動かすことで、老け顔にならず、誤嚥を防ぐことができます。
笑いを取り入れた口腔体操もいいですね。

日本笑いヨガ協会
ホームページ
https://waraiyoga.org

ホッホッホ、ハッハッハ、イエーイ！

なんでも掲示板

快適な「with マスク」生活を過ごしたい！

すっかり定着した「with マスク」生活ですが、どうしても余計なストレスがついてきますね。「with マスク」生活を少しでも快適に過ごす工夫として、マスクグッズをいくつかご紹介します。

① フレーム	マスクと口の間にすきまを作り呼吸を楽に
② スプレー	香り、除菌、消臭
③ シール	香り、除菌、消臭
④ ホルダー	耳への負担を軽減
⑤ ストラップ	つけたり外したりが多いときに便利

お肌のトラブルや不快感を少しでも解消するヒントになれば幸いです。薬局等で色々なグッズを目にします。他にもおすすめのグッズがあれば、是非ご紹介ください！

Re：ささえあいレポート

ご意見・ご感想をいただきました！

民生児童委員として、コロナ禍で従来通りの活動ができず、歯がゆい思いをしていますが、お便りの工夫など、他の民生児童委員の取組みが参考になりました！

『認知症になっても仲間と一緒に』のエピソードにぐっとこみ上げてくるものがありました。
『地域でゴミ出し支援』も地域で自然に支え合う形が構築されていることに驚き、感心しました。

ご存じですか？

今年の**節分**は2月3日ではなく、**2月2日**です！
節分は季節を分けるという意味があり、立春の前日に当たるのですが、今年は124年ぶりに立春がずれるため1日早くなります。豆まきのご予定、お間違えの無いように。

★ささえあいレポート7号でお知らせしました「フードドライブ（1/29、30 開催予定）」は中止となりました。

仲間やご近所などでの支え合いの工夫やお困りごとなど、ぜひ教えてください！

【発行】（社福）目黒区社会福祉協議会　地域支援課　地域支え合い事業担当　発行日：令和３年１月 25 日
目黒区上目黒 2-19-15　目黒区総合庁舎別館３階　TEL：03（5708）5792　FAX:03（3711）4954
不定期発行中