

社会福祉法人 島本町社会福祉協議会



第二地区だより

第 51 号

第二地区福祉委員会
広報部 編集・発行

連絡先 島本町桜井三丁目4-1
島本町社会福祉協議会
☎962-5417

大沢 尺代 若山台 百山 東大寺3 東大寺 山崎柴田 山崎 ユニハイム ユニライフB・C 緑地公園住宅

サロンに代えて

コロナ禍で福祉委員活動や行事の多くが実施できない状況が続いています。そこで、9月下旬に福祉委員や地区団体の方にメッセージを募りました。
日々の過ごし方、生活の知恵、委員会へのご意見等を寄せていただきましたので、地区の皆様はその一部を披露させていただきます。



◇ 娘、息子が遠方に住んでいるため、今年のゴールデンウィーク、夏休みは孫たちに逢うことが出来ませんでした。テレビ電話でお互いの状況を連絡しあいでしたが、やっぱりちよつと淋しい気がしました。一日も早くコロナが終息して、お正月はみんなでにぎやかに集えるように願うばかりです。



◇ 「テ」「ラ」「カ」「ボ」「さん」を毎日実行しています。

「テ」ーテレビ体操

「ラ」ーラジオ体操

「カ」ーかかと落とし

（「あ・い・う・べ」と言いながら）

「ボ」ー棒体操

（会食会で習いました）

「さん」ー散歩

（暑い日、雨の日は階段の昇降）



◇ 福祉委員会の活動、また私の関係する様々な会もすべて中止で寂しい限りです。コロナのため、日常がなくなり、以前は自分なりに色々取り組み、リズム感を持って充実したものでした。
今は人との出会いもなく、ただ「自粛」と言う言葉で行動が制限され、精神的にも肉体的にも不自然な日常を強いられ、ストレスが蓄積されます。
「生活不活発病」をご存じでしょうか？ 日々の活動量が減ることで身体の機能が衰える病気で、昨今の外出の自粛が原因となる可能性も考えられます。足腰をはじめ全身の筋肉が弱っていくだけでなく、自律神経の乱れ、うつ状態などの症状も引き起こします。皆さん用心してください。
人とのふれあい、会話、外出がこれほど大切なものと改めて認識しました。

早くお会いできる日が来ることを楽しみにしております。それまで皆様ご自愛ください。



◇ 未だに巣ごもり中！突然の自粛で自由な生活が制限され、すべてのボランテニアが中止になり、心にはぽっかり穴があいてしまいました。仕方なく家にいる時間を充実させるために、どう過ごすか焦りと不安の中でやった事。

① 当初足りないと言われていた手作りマスク作り

② コロナ断捨離と称して家中の不用品を捨てる。

何十年も未使用の「もったいない」が溢れていました。

③ インスタ映えダイナー作り

はやりのインスタ映えには程遠いですが、スマホで撮った写真は300枚以上にも夫はおいしいとも言わずワインと共に食事を楽しんでくれています??

私はと云うと、お腹周りはいつの間にか「トド」。それでもコロナに負けない免疫を付けなくっちゃと、今日もせっせと料理中です。



◇ コロナ禍に於いて、際限のない両親の在宅介護をしながら、自身の体力づく

り、百歳体操、ジムなどで過ごしています。福祉活動に於いては、コロナ収束の見通しの見えない中、中止は簡単ですが、前向きに実施する方向性を探らないといけないのではと考えます。
例えば、福祉活動のいきいきサロンなど「三密」を避けて、マスク、手洗い、人数制限など注意すれば、細々と実施できるのではないのでしょうか。
それなりにコロナ禍に浴びて行動できる事を考え、小規模で良いと思うので無理せず活動できる事を願っています。「いきいきサロン」「グラウンドゴルフ」「秋の歩こう会」は考える余地あるのでは!!

◇ 私たちの生活を大きく変えた新型コロナウィルス。今までの「当たり前」が当たり前でなくなつた中で、出口の見えない不安があります。そんな中、ふとある記事が目にとまりました。
「アフターコロナの不安をなくすために大切にしたい3つの事」



- ① 規律正しい生活で健康を保つ
 - ② 人とのつながりを大切に
 - ③ 感謝の気持ちを持つ
- 周りのことや、先のことが気になります、自分自身でコントロールできないものに不平不満、危惧はストレスが大きくなります。「今、ここで、自分がやれていることに感謝し大切にしていきたいと思えます。人と人との距離は取っても心の距離は今まで以上に縮めたいものです。笑って福祉委員の皆様とまた出会える日の近いことを、心待ちにしています。

手作りボランティアと施設訪問



10月16日、清拭布200枚を贈呈

若山荘に手作りボランティアが作った清拭布を贈呈しました。
例年なら利用者の皆さん

に楽しんでいただく催しが、コロナ禍で出来ませんでした。

知らないうちに、拡めちゃうから。

STOP!

感染拡大

— COVID-19 —



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年度の福祉活動は左記のとおり変更しました。

- 実施の活動
- ◇ 配食サービス
 - ◇ 安心コール（社協）
 - ◇ 手作りボランティア
 - ◇ 施設訪問
 - ◇ 秋の歩こう会
 - ◇ 共同募金
- 中止した活動
- ◆ 子育てサロン（百山）
 - ◆ いきいきサロン
 - ◆ 世代間 手紙交換
 - ◆ 二小総合授業
 - ◆ 地区団体との交流会
 - ◆ 地区住民バス旅行
 - ◆ ふれあい広場
 - ◆ 福祉バザー（社協）
 - ◆ グラウンドゴルフ大会