

# 生きがい活動支援室だより

http://chuosenior.ec-net.jp/ 中央区佃 1-11-1 シニアセンター内 ☎ 3531-7813

2021

12月号

VOL. 163



## 「わたしの生きがい（サークル紹介） 「障害者の読書環境を考える会」

### 「ボランティア活動のキッカケ」

40数年前「盲人のための録音図書をつくる会」に出会いました。不自由とはどういうことか、差別とはどういうことかを見て、聴いて、いろいろ触れ合って、わかったつもりになっていた時、目の不自由な方から「目隠しをして歩いて、こわい、危ない、大変だ。目の不自由な方の大変さがわかった。と言っている人がいるけど、その人は目隠しをとれば見えるだろう。僕たちは一生目隠しを外すことができない。その違いは分かるわけではない。」

不自由さの一部は分かっても偏見を含めた大変さは、到底わかりえないものだと思ってももらえればそれでいい」と言われたことがあります。

### 「不自由・偏見について教えられました」

「録音図書をつくる会」で、ハンセン病の療養所を毎年訪問し、不自由について、偏見について話を聞きました。

不自由のある人たちから沢山教えられました。それを生かして伝えなければいけない。どんな人も生きがいを持ち、人生を終える時によかったと思えるような時を共有したり お手伝いができるだろうか。という思いです。

### 「レインボーハウス明石で活動」

パソコンを使って視覚障害の学生の支援をしていました。

レインボーハウス明石の所長さんとお話する機会があり、パソコン3台とプリンター、スキャナー、人員を用意し訪問を始めました。入所者さんと一緒に、ほんの少しでも「自分の思うようにやったね！」の時間を共有したいという思いがありました。自分の写真や好きなイラスト、書きたいものを使い、カレンダー、名刺、カード等を作ってきました。

### 「ボランティアが感激する時間」

はじめは緊張していた利用者さんもだんだん慣れて、言葉を発していなかった方も片言を話すようになり、終わって帰る後姿が弾んでいるように見える、そういう変化を見せてもらったことが私たちへのご褒美だと思っています。

5〜6年ぶりに「オリジナル名刺を作りたい」と言って参加した彼がいて、体も言葉も大変不自由になっていましたが、パソコン操作の一部を忘れていないことに気づき大変驚きました。

そういうところを見せていただく時が私たちボランティアが感激する時間です。

代表者 大谷 のぶ子

連絡先 09031323417



<生きがいひろばの様子>

<京橋ひろばの様子>

11月の生きがいひろば・京橋ひろばでは、先月に続いて「フレイル予防」を行いました。3回シリーズでお届けした「フレイル予防」ですが、最終回はフレイルにならない、加速させない3つのポイントについてお話ししました。

また健康情報では、身体のしくみと働き（主に筋肉・骨格）について脳トレを行いながら、実際に身体を動かして簡単なトレーニングを行いました。

## 今月のひろばのご案内

《生きがいひろば》12月8日(水) 10時～11時 シニアセンター1階セミナー室  
「昭和、平成、令和にわたる区政運営と  
これからの高齢者へのメッセージ」  
講師：前中央区長 矢田 美英

《京橋ひろば》12月22日(水) 10時～11時 いきいき桜川3階ホール  
「昭和、平成、令和にわたる区政運営と  
これからの高齢者へのメッセージ」  
講師：前中央区長 矢田 美英

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、やむを得ず中止する場合がございます。ご了承ください。

## 11月の出前講座風景



「勝どき長寿会」

11月10日 新富友和会

11月13日 築寿会

11月14日 千歳会



「久松明寿会」

11月20日 久松明寿会

11月27日 勝どき長寿会

# さわやか体操リーダーなどによる 高齢者クラブへの派遣体操教室

12月より高齢者クラブへの派遣体操教室が再開いたしました。  
体操などを指導する区民ボランティアが高齢者クラブへ出かけて、ストレッチや簡単な体操などを行います。皆さんと一緒に、楽しく、体を動かしましょう！

### 体操の一例

簡単な体操やストレッチ、脳トレ など  
30分～1時間程度 ※時間は応相談

### 活動場所

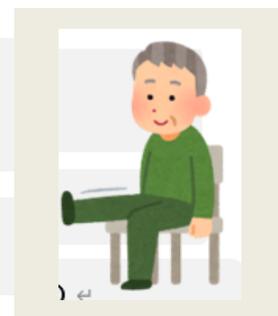
各クラブの活動場所へお伺いします。

### 謝 礼

ボランティア1人あたり500円～1,000円（交通費相当）  
●派遣時間が30分以下の場合は500円  
●派遣時間が30分～1時間の場合は1,000円  
安全管理上、活動は依頼内容に応じ2人以上で行います。

### 問い合わせ

活動希望日の4週間前までに、高齢者福祉課にご連絡ください。  
高齢者福祉課高齢者活動支援係 TEL:3546-5334



## 「地域型認知症予防プログラム」の取り組みについて

長寿は歓迎することですが、高齢者の認知症またはその予備軍は年々増加傾向にあります。認知症にはなりたくないですね！

「東京都健康長寿医療センター研究所」は「地域型認知症予防プログラム」を開発しました。

「地域型認知症予防プログラム」とは、地域の住民を対象にした「認知症」発症の予防と遅延を目的として開発したプログラムです。

「地域型」とは認知機能が低下していない健康な高齢者を多く含むグループで行う活動です。

活動のポイントは認知症になる前から低下し始める「**脳の3つの機能**」と有酸素運動を積極的に使い、それを習慣化するのが良いとされています。

### 《脳の3つの機能とは》

- \*エピソード記憶—体験を記憶して思い出す。
- \*注意分割機能—2つ以上の事を同時に行うとき、適切に注意を配る。
- \*企画力—新しい事をするとき、段取りを考えて実行する。

### 《標準コース》

①「旅行」・「料理」・「パソコン」の標準プログラムと「ウオーキング」プログラムがあります。

⇒これらの活動の習慣化で認知症予防がより効果的となるとされています。

「生きがい活動支援室」では、高齢者クラブの皆さんと一緒に有酸素運動であり体力維持・認知症予防に効果があるウオーキングプログラムに取り組んでいきたいと考えています。

高齢者の健康維持・認知症予防を目的とする「お散歩マップ」作りにご理解とご協力をお願いいたします。

「生きがい活動支援室」では、高齢者の皆さんの健康生きがいにつながる活動を積極的に支援する方針ですので、上記プログラムの実施に興味があるグループ・団体はシニアセンター内「生きがい活動支援室」にご連絡ください。ご説明に伺います。