



ニュース 285 号  
令和 3 年 4 月号



<ご家族の皆さんでお読み下さい>

# ねたきりゼロをめざすまちの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 3 年 3 月 29 日発行

発行元：お問い合わせ先： 益城 (5707-9436) 白石 (3702-3928)

地井 (3704-8152) 藤田 (3702-8563) 若宮 (3412-7022)

青柳 (3704-1478) 成田 (3424-8652)

\*\*\*\*\*  
\*ねたきりゼロの会(略称)の全てのグループは、共通の目的「ねたきりや \*  
\*認知症にならない老後」をめざして、地域高齢者同士の助け合いの活動を\*  
\*続けています。貴方も是非参加して健康な長寿をめざして下さい。 \*  
\*\*\*\*\*

ねたきりゼロの高齢者情報

## “つながりで心にゆとりを持とう”



人は、皆何らかのつながりを持っている。例えば、学校時代のつながり、育児時のママ友、野球やサッカーなどスポーツでのつながり、仕事でのつながりや趣味の集まり、町内で挨拶を交わすつながり、その他色々なつながりがあり、そのつながりによって人は心の安定を保っている。

そのつながりが、コロナにより断ち切られてきた。約一年に渡り、密になるな、人との距離を取れ、大声を出すな、マスクをしろ、手を洗えなど、とどのつまりはステイホームであった。コロナ怖さにそれらを守ってきたが、そろそろ限界を感じてきている。

そうであれば、いたずらに遠くに出歩くよりもしっかりコロナ対策を取った地域の集まりを利用したらどうでしょう。

春の訪れと共に色々な集まりが復活してきました。「ねたきりゼロをめざすまちの会」も、区所轄部署や地域社会福祉協議会と相談し、休会していた諸グループを工夫しながら再開させつつあります。

皆様も可能な限り、また参加していただき、心にゆとりを取り返しましょう。



# ひまわり

## 生活機能の低下を防ぐ運動・食事・社会参加の三本の柱

一般的に、人は年を取ると少しずつ足腰が弱くなり、物忘れが激しくなり、人との交流が億劫になります。病気にならないまでも、手助けや介護が必要となる方もおられます。このように心と体の働きが弱くなり、生活機能が衰えた状態を「フレイル（虚弱）」と呼びます。2014年に日本老年医学会によって定義づけられた言葉で、健康で長寿を目指すために重要なキーワードです。耳慣れない方もいるかも知れませんが、これを機にぜひ覚えてください。

シニア向け住宅を選ぶときに、「ケアされること」「楽に暮らすこと」に目が行きがちですが、これからは「ケアを必要としない、生活機能の衰え（フレイル）を防ぐサポート機能の充実」があるかどうか。これが、シニア向け住宅を選ぶときの新たな着目点になります。考えてみましょう。

これまでフレイルは、「加齢現象ですから抗えないこと」と考えられてきましたが、ちょっとした工夫で改善ができることが近年分かってきました。加齢と共に低下する訳ではないことがデータで裏付けられたのです。

人は、心がければ改善するし、何もしなければ衰えていきます。高齢期にある読者なら、普段の生活の中で実感されることもあるのではないのでしょうか。衰えを感じつつも、新しい発見をする時もあるし、成長を感じる時もあることに。「シニア＝ケアされる存在」と定義づけられることに違和感を覚える人も少なくありません。

生活機能の衰え（フレイル）を防ぐためには、「適度な心身の活動」「豊かな食事」そして、「自分の心身に合わせて参加できる社会」が必要です。

参考：毎日新聞コラム欄より



pikta.jp - 70107527

ねたきりゼロの ひろば 募集！ 毎日の生活の中で取り組んでいる  
あなたの健康法をここで紹介させください

### 新型コロナワクチン接種に向けて (3/15 付け世田谷区報より)

現在、医師や看護師等の医療従事者への優先接種が実施されています。区は、区民の皆さまへのワクチン接種を4月以降に開始できるよう、準備を進めています。(但し、記事は3月5日時点の情報によります。)

#### ※ 区の方針

- 1、安全性に最大限配慮しながら、迅速かつ円滑な接種を行います。
- 2、区施設(区民会館や区民センター等)、または病院等での接種を実施します。
- 3、身近な診療所等での接種は、区施設または病院等での接種の状況等を踏まえながら、順次実施をしていきます。
- 4、高齢者施設に入所されている方や在宅で療養されている方など、接種場所まで行くことができない方に対しては、「巡回接種」または施設の嘱託医や訪問医による接種を行う予定です。

#### ※ 接種までの流れ

「接種券」や「予診票」など、接種に必要な書類が住所地に届く



接種会場や医療機関を決め、電話やインターネットで予約



「接種券」「予診票」「本人確認書類」の3点セットを持参の上、接種会場へ

・詳細問合せ: 世田谷区新型コロナ・ワクチンコール 0570-200-471

配布参加者 中塚 若宮 鈴木(光) 下妻 葛野 白石 成田 小又 藤田  
有田 原田 青柳 新元 益城 下地 山田(富) (順不同)

2021年(令和3年)4月カレンダー ねたきりゼロをめざすまちの会

日(曜日)	時間	場所 担当者	会名・行事の内容
5日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター 2F 益城 TEL5707-9436	企画会議 4月の行事確認、5月の行事確認と情報紙作成の準備をします。各グループの活動内容を話し合います。
6日(火)	休 会	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 コロナウィルス感染予防のため、休会です。
8日(木)	9:30~ 12:00	深沢区民センター 講習室 新元 TEL080-5647-1079	男の初心者料理教室 今月は、自習です。コロナ感染防止に努めながら出来ることで楽しみましょう。
9日(金)	10:00~ 12:00	駒沢地区会館 原田 TEL3704-4182	たんぼぼお茶会 どなたでも自由に参加して手作りお菓子でティータイムが楽しみです。
12日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター 2F 益城 TEL5707-9436	編集予備会議 5月号の情報誌作成、確認、発行準備をします。6月号の情報集めを致します。各グループの情報をお願いします。
13日(火)	10:00~ 14:30	深沢区民センター 講習室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり コロナに負けず、歌や体操、おしゃべりの華を咲かせましょう。
20日(火)	休 会	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 コロナウィルス感染予防のため、休会です。
21日(水)	13:30~ 15:30	深沢地区会館 会議室 成田 TEL090-4705-4409	ひまわり川柳会 今月は、「うまい」で吟じます。欠席の方は、課題吟3句(2句でも可)、自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。
26日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター 2F 益城 TEL5707-9436	編集会議 5月号の情報紙作成、印刷、配布を行います。スタッフの皆さんよろしく願います。交通安全に心がけましょう。
27日(火)	中 止	深沢区民センター 講習室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり コロナウィルスワクチン接種会場使用のため中止です。 来月以降の開催場所については検討中です。

グラウンドゴルフの会

\*火曜日 木曜日 駒沢ゲートボール場 9:15~11:00

担当 下妻 TEL3702-4627

\*月曜日、水曜日、金曜日 三島公園 9:15~11:00

※工事のため当分の間、三島公園開催は中止です。

麻の実会

例会：会場

コロナウィルス感染予防のため、開催日は個別に連絡いたします。

担当 加藤 TEL080-5899-2497