

今だから



楽しい体操の動画作りました！！

西中B地区を考える会（通称：チーム西B）の情報交換の中で、コロナ禍で「外に出なくなった」「ふらつきが増えたり、転びやすくなった」「体力の低下を感じている」という人が増えているとの話が出ました。そこでチーム西Bのメンバーは、楽しく体を動かす機会を増やしてもらおうと、介護予防体操の動画を作って、**社会福祉協議会のホームページ等で公開**しています。手作り感満載の微笑ましい動画です。是非皆さんも体を動かすきっかけにしてみてください。

YouTube：支えあいチーム西B「モモちゃんと体操」



## よつかいどう 支えあい通信

第8号 ～ コロナ禍の支えあいを考える ～



### 「地域支えあい推進会議」が8月11日に行われました

住み慣れた地域で誰もが安心して元気に暮らせるように**参加のS**（参加する場所）・**支援のS**（生活を手伝ってくれる支援）・**相談のS**（相談できる場所）の3つのSが身近にある地域づくりを目指しています。どこの地域でも支えあいを考える「おしゃべり会」などを実施することが難しい状況です。会議ではコロナ禍の困り事や、支えあい活動の情報交換を行いました。久しぶりにメンバーと顔を合わせて話をして、顔を見ながらの意思疎通の大切さを改めて痛感しました。

こんにちは！

生活支援コーディネーターです。

コロナ禍でマスク、手洗いが習慣化し、新しい生活様式の中、少しずつ地域が動き出してきたような気がします。今回は「今だから」の活動と「支えあいのインタビュー」を掲載します。

9月から、買い物に困っている地域にヤックスさんの移動販売が始まり、喜びの声も聴かれます。これからもますます企業・商店・地域住民のみなさんなどが繋がり、協力し合って支えあいのある地域を目指していきましょう。

発行

〒284-0003

四街道市鹿渡無番地

総合福祉センター分館

四街道市地域包括支援センター

生活支援コーディネーター

田中・小林

電話：043-420-6070

FAX：043-424-6707

mail:shien-center@

yotsukaido-shakyo.or.jp

発行：2020/11月

## 大日在住Aさんにインタビュー

縁 を大事に、支えあいは自然体で・・・



支えあいを広げるチーム「西中B地区を考える会」のメンバーのAさんは、ボランティア歴十数年。様々な活動をいつも無理することなく自然体で行っています。Aさんは昔「ボランティアはお金と時間に余裕がある人がやるもの」と思っていました。しかし「自分の時間のある時に自分が出来ることをちょっとお手伝いすること」と知り、それなら昔からやっていること、それを続けて行こうと思ったそうです。地域の支えあいも同じこと。「おはよう。調子はどう?」。ゴミ捨てで会うご近所の方々にも気軽に挨拶し、「〇〇さん転んだって聞いたけど心配だから行って見ようか」とご近所みなでおたがいさまの見守りをしています。また、整形外科に通っていたご近所のお年寄りが電車やバスを乗り継ぎ通うことが体力的に難しくなり、「通えなくなった」と聞いた時、「自分も同じ所に通っているから一緒に行こう」と誘い、気が付けば10年一緒に通院しているそうです。「私が通っているから、ついでなもの」と笑顔で話してくれました。自然体のAさんのお話を聞いていると「お互い様」の気持ちをみんなが少しずつ持ち、「ついでだから」と声を掛け合えれば素敵な支えあいの地域になっていくのだなと心がホッと暖かくなりました。

### 支えあい推進会議チーム旭ヶ丘の柿沼さん、田谷さん、渋谷さんに



#### コロナ禍の地域の様子を伺いました。

旭ヶ丘の「ちょこっとサポーター」の活動の依頼数はさほど多くはありません。でも、文字通りちょっとしたお手伝いは続いています。自治会館での「ひまわりサロン」や「チーム旭ヶ丘」のおしゃべり会はコロナ禍では今までのようには行うことはできません。しかし「毎朝ラジオ体操に来ている〇〇さん、随分足取りがしっかりしていたな」などさりげない見守りの目は変わらずあります。「ちょこっとサポーター」の看板は「こども110番」の看板と似たような意味を持っていると思います。看板をつけること自体が支えあいの活動であり、看板をつけたからどうなったということよりも、支えあいの活動に賛同して看板をつける人が沢山いることが大切。だから旭ヶ丘は皆さんが高齢になっても住み続けたい地域なのです。これからも一枚でも多く看板をつけることが目的です。

にこやかに自分たちの住んでいる地域をお話しされる3人の姿がとても印象的でした。

