

# 四郷かわら版第4号

## 新企画 「ふれあい出前カフェ」のお知らせ

私たちが今まで取り組んできた活動をひと言で表現すると何かにつけ「集うこと」でした。これによって従来ごく自然に生まれていた「地域力」が今コロナ禍の中で大きく奪われてしまっています。

日常的なふれあいや何気ないおしゃべりの機会、手を取り合って励ましあうことや、忘新年会などの食事を、人と人との絆をより強めて来たような気がします。

これらがすべて新型コロナウイルス感染拡大防止のために「中止」になり、特に高齢者にとっては必要以上に「ステイホーム」の状態になっています。

どのようにしたら地域内の高齢者が安全に集うことが出来る、これからの人生をより楽しいものにするのかを考えた一つの答えが、この「ふれあい出前カフェ」というイベントです。不特定多数が集うわけではなく、地域の中の極めて限定された集いの場をセットすることで、今後地域内にたくさんのコミュニティカフェが生まれてくる下地を作ることが最大の目的です。

まち協スタッフが各自治会の指定場所まで出向いて、元の皆さんが気楽に集えるカフェを開催します。お茶を飲みながら、おしゃべりするもよし、囲碁・将棋・オセロに麻雀等を楽しむもよしです。今後7月頃から各自治会と民生委員さんにもご相談させて頂き、出来るところから順次実施させて頂く予定です。

「ふれあい出前カフェ」のご案内がご自宅に届くまでどうか楽しみにお待ち下さい。



## 第三回

## ふれあいのりレーエッセー

### 楠部町民生・児童委員 伊藤 卓

四郷地区のみなさん、こんにちは。  
わたしは楠部(御幸通り西側・向陽台・松尾・袴腰)を担当させていただいております。

コロナ・コロナで活動を制限され、皆様との接点も少なく、非常に残念です。

早く普通の生活に戻れることを願っています。

会社勤めを終えてすぐお声がかかり、「お世話になっている地元のために、少しでもお役に立てたら」と引き受けさせていただき、現在に至っています。

初めはなかなか楠部の場所名を言われてもわからず困っていました。よき先輩や仲間にも助けられ、何とか理解できてきました。これから本当にお役にたてる活動をしてまいります。

なんでも気楽に話しかけて頂くようお願いいたしますと共に、交流の場である【いきいきサロン】行事に対するご意見、ご希望も頂きたいと思っております。

関係機関のご協力をいただきながら、私たちにしかできない交流の場・行事を考え、提供させて頂きたいと考えています。

何よりも多くの皆様方の参加をお待ちしておりますので、どうかよろしくお願いいたします。

今回も、楠部町いきいきサロンにおじゃましました！2月15日(月)プラーナの方に来ていただきヨガを教えてくださいました。主催者の方の取材も含めご紹介したいと思います。



### 主な活動内容

体操やもの作り、今はコロナ禍にてできていませんが、お茶やお菓子でゆっくりくつろげるサロンです(^\_^♪  
地域の方にとってこのサロンが、集いの場になっていければうれしいです！

楠部町公民館にて開催しています。開催については、回覧板にてお知らせしています♪

楠部町いきいきサロンの代表  
伊藤卓氏と泉典子氏



### PRなど

こんなのがあったらいいなと思うご意見があればリクエストしてください！  
また、男性の方、女性の方もお気軽にご参加ください！

## ●ちよこつと介護予防講座●

今回のテーマは・・・ペットボトルの「ふた開け」です！

「最近ペットボトルのフタが開けにくくなったわ」「ペットボトルのフタはかったいで誰かにあけても～とるんさあ～」という声をよく耳にします。

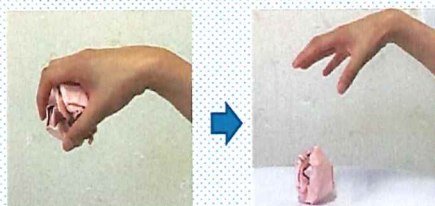
握力が弱くなると、「ドアを開ける」「ビンのフタを開ける」「買い物袋を持って移動する」などの動作に支障が出るため、わたしたちの日常生活にも大きな影響があるといわれています。

そんな方は、ぜひ今回ご紹介するトレーニングを行ってみてください♪

ペットボトルのふたを開けるために必要な握力→**15 kg**以上

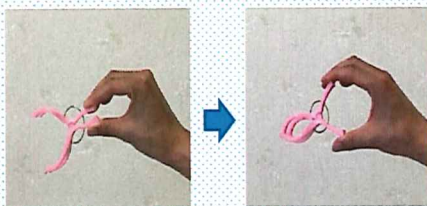
握力は、“男性:26kg以上、女性:18kg以上”が望ましいです

### ①新聞紙握り「握る力」



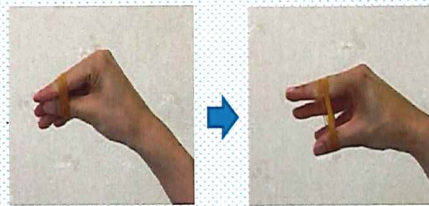
新聞紙を丸めたボールを握ったり、放したりを繰り返す。左右両方行う。

### ②洗濯ばさみつまみ「つまむ力」



洗濯ばさみを指先でつまんだり、ゆるめたりする。

### ③輪ゴム開き「開く力」



指先に輪ゴムをはめ、広げようとする。輪ゴムの本数で強度を調整する。