



「健康を語ろう会」修了にあたり 小林 美智子



年齢を重ねても健康で住み慣れた場所で生活し続けたいと思うことは多くの方の願いです。健康に関する情報は、日々の過ごし方だけではなく運動の仕方や食事の方法等、多岐にわたる内容が日々あふれています。

健康番組で取り上げた食品が、夕方のスーパーで目玉商品になるという現象は珍しくありません。年齢の重ね方や身体の持っている強みや弱みは個人によって大きく異なります。年齢が進めば進むほどその差が大きくなります。

健康が維持できていればその方法が一番合っているということだと思います。しかし、年齢が進むと「あれいつもと違う。以前できていたことが思うようにできない」など感じる場合があります。それは、高齢の方だけでなく、若い方や働き盛りの方にもいえることです。自分の身体に関心と心を傾けて調整しながら、日々を過ごすことができたならどんなに良いかと思います。

人は、強みもありますが弱みもあります。体の変化については、「変だな」と思っても「大丈夫」という心理が働きます。そんな時、声に出して身近な人に話すことが必要です。健康に関することは、プライバシーに関わることや誰にでも話すというわけにはいきません。聞く側も話す人の思いを尊重して配慮して聞く必要があります。

「健康を語ろう会」は、2018年10月から毎月第2土曜日に開催して6年半になります。多くの方に参加していただき大変感謝しております。参加していただいた方々の健康に関する意識の高さに毎回驚くことが多く、学びの場となるとともに楽しい時間でした。

＜健康を維持するため続けてほしいメッセージ＞

1. 体を動かす(座っている時間を少なく)自分の体力に合わせて。時々深呼吸をして歌でも歌いながら。
2. 食事は、自分の好きなものが一番。しかし、年齢とともに消化吸収機能や代謝機能が変化します。変化に合わせて楽しみましょう。
3. おしゃべりする。できない日は、声を出して新聞や本を読むのもいいですね。
4. 学ぶことを大切に。内容は、どんなことでも趣味や料理、ゲームでもなんでも良いです。
5. サポートを受けましょう。援助を受けることが苦手な人は、頑張っって声を上げてください。体の力が不足したら杖でも補聴器でも活用して身体の変化に付き合うこと大切です。日常生活にサポートが必要なら遠慮なく声をあげましょう。

＜まだ続く感染症対策＞

今年は、複数の感染症が猛威を振るっています。まだ気を緩めるわけにはいきません。マスクや手洗い等、基本的な対策をとっている方が多いと思います。追加してマスクを外すタイミングを考えましょう。外で散歩するときは、マスクを外し大きく深呼吸してみましょう。(呼吸筋を鍛えます) 人込みでは、マスクをしましょう。家庭内で感染に罹患した方がいましたらマスクをすることを勧めます。(外でマスクを外すのは、花粉症の人は勧めできません) それでも、感染することはあります。その場合は早めの受診をしましょう。

【最後に】「健康を語ろう会」の名称について一言

WHO 憲章によると、「健康とは、病気でないとか弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう」と定義しています。

この考えのもと「すべてが満たされた状態」とは、各自の価値観の中で形成され変化するものと考え、参加者が「語る会」ではなく「語ろう会」としました。語り合うことで健康についての考えが変化したり確信となったりすることを期待したことが、この名称とした理由となります。(最後にちょっと理屈っぽくなりました)

「健康を語ろう会」を受講して 大澤 由喜子

「病」そのものと、自分のできること（予防、看護、介護等）の不安があります。小林さんは多くの事例から、人間関係、経済事情も大きな足枷になっていると指摘されました。いろいろ習いましたが、「リバイバルダンス」を真似て試すと熟睡ができました！

－第40回地域ケア勉強会－

団地が映す住民自治と地域社会の未来

：課題先進地域からの学び 森 恵明

今回、私は初めてひらや照らすを訪れ、第40回地域ケア勉強会に参加しました。「団地」をテーマに、地域ケアやコミュニティ、団地そのものの価値について対話しました。

団地は高度経済成長期の都市開発を象徴する存在であると共に、人口減少や高齢化などの「課題先進地域」として現代社会の課題を考える重要なヒントを与えてくれます。また、住民自治が持つ政治的意義や、団地の自治活動が地域へ及ぼす影響について考える貴重な機会となりました。

団地は単なる居住地にとどまらず、多文化共生や多世代交流の拠点として新たな価値を創造する可能性を秘めています。この挑戦の積み重ねが、持続可能な街づくりのモデルを生み出すと期待を持てるようになりました。



勉強会のプレゼン資料は
ここから読めます。2/28まで

2年ぶりにMさんが訪問されました

Mさんは事故の後遺症で現在リハビリ中です。後日以下のメッセージをいただきました。

「私は自転車事故で病院に運ばれ、手術・治療を受け3週間ほどで退院。しかしその後のリハビリ期間は病院のスケジュールに従い、リハビリ先を転々とする事になり精神的に参りました。その間、ひらや照らすの方々から電話をもらい、「そのうち行きます」と約束したので、リハビリを頑張り、300～400メートルを歩けるようになりました。」



「デイサービスの相談員さんと、リハビリの目標をひらや照らすに行くことに決め、1月のイベント「オレンジメモリーカフェ」に挨拶に行きました。みなさんから「ほっそりして、びっくりの変わりよう」と言われました。これからも月1回挨拶のため顔を出しますので、私が回復する様子を見守ってもらえれば励みになります。」

クリン照らす

2/8(土) 9:00-10:00

福社会館の前でごみ拾いに必要な道具をお渡しします。
どなたもどうぞ。

今月の会議予定

運営会議

2/8(土) 10:15-12:00

連絡会議

2/15(土) 14:00-16:00

シネマ照らす

「ホルテンさんの
はじめての冒険」
について語り合しましょう。

2/6(木) 13:00-15:30

屋久杉門から出入りができるようになります

中嶋 康世



屋久杉門から出入りができるようになります。2月8日までは試行ですが、その後の運営会議で正式に決定されると思います。

これまでに来訪者からいろいろな声を聞きました。印象的だったことのひとつは、4月からNHK学園に娘さんが入学するという親子がいらして、娘さんが「こんなところがあるなら、学校の帰りに毎日でもここに寄りたい」とおっしゃったことです。また、ある方が、「ひらやの門が開いているとひらやから“いらっしやい”と歓迎されているような気がします」と言われたことです。

来訪される方は門を入り、玄関を開けて、あがり框を上がって、机の上のノートにお名前とご連絡先をご記入ください。なお、玄関前には来訪を知らせるセンサがついています。左手の廊下から障子を開けて、部屋の中にお入りください。部屋の中は暖かく暖房をつけており、お茶もご用意しております。イベントがない日でもゆっくりお茶を飲みながら、お話をしたり、本を読んだりしてご自由にお過ごしください。

ひらやのご近所との距離も近いので、来訪される皆様には門や玄関付近で立ち止まったり、お話をせず、お部屋の中でゆっくりお話しいただければ幸いです。

皆様のご来訪をお待ちしております。

水場での 雨雪に堪え 生きる苔

歌子

歌子さんは吉川照子さんの友人でした。去年の秋、Tさんとふたりで庭に苔を植えました。かつて苔寺をまわったとき、照子さんは水場あたりに苔が欲しいと言っていたのを思い出したからです。やっと約束を果たせたのでしょうか。

《庄ちゃん句会》再開します!! 投句ください

2月より「庄ちゃん句会」を再開いたしますので投稿してください。

開催：2月27日(第4木曜日)午後1時半より3時半まで。会費100円

(毎月第4木曜・平日に開催します)

【投句締切は、毎月第2木曜日】俳句・川柳・短歌・狂歌・自由詩もオーケーです。

【投句先】明石秀雄 FAX:042-848-9433 SMS:090-2430-2513

携帯メール：ondore-akashi-123@docomo.ne.jp Eメール：ondore-akashi-123@nifty.com



ひらや照らすはfacebookで
情報を発信しています。

ひらやでランチを楽しむ会

2/19(水) 2/20(木) 11:50~

スモークサーモンとクリームチーズのアミューズ

パンネポロネーゼ

チキンコロケットマトソースと共に

カリフラワーのクリームスープセリアル入り

オムライス&サラダ

チョコレートムース

HAPPY VALENTINES DAY

予約受付は2/5(水)

10:15から

042-800-1661

先着順

初参加優先



イベントカレンダー



水 木 金 土

			1 ほっとサロン 10:30-12:30 (参加費 150円) 産前産後のいどばたカフェ 13:00-15:00 (茶葉代100円)
5 百歳体操 10:30-11:30	6 シネマ照らす ホルテンさんの はじめての冒険 13:00-15:30	7 百歳体操 10:30-11:30 認知症予防ゲーム 13:00-14:00	8 クリン照らす 福祉会館前集合 9:00~ 運営会議 10:15-12:00 おれんじメモリーカフェ 13:00-14:30 (飲物代100円) 健康を語ろう会 14:30-16:00
12 百歳体操 10:30-11:30 フレイルサロン 14:00-15:30	13 桜の木細工(200円) 染めワークショップ 10:00-12:00 (要予約) ひきこもり家族会 親の居場所 14:30-16:00	14 百歳体操 10:30-11:30 わくわく会議 「高齢者が働く」 14:00-15:30	15 木の実クラフト 10:30-12:00 (材料費200円) (連絡会議 14:00-16:00) (難病者とその家族の会はお休み)
19 ひらやで ランチを楽しむ会 12:00~ 参加費1000円 (人数限定・要予約 当日の欠席・取り消しは 全額料金申し受けます)	20 ひらやで ランチを楽しむ会 12:00~ 参加費1000円 (人数限定・要予約 当日の欠席・取り消しは 全額料金申し受けます)	21 百歳体操 10:30-11:30 数独・ナンプレの時間 14:00-15:30	22 地域ケア勉強会 10:00-12:00 かんたん氣功教室 14:00-15:00 スマホ照らす(会員のみ) 15:00-16:00
26 百歳体操 10:30-11:30 フレイルを測定する会 13:30-15:30	27 桜の木細工(200円) 染めワークショップ 10:00-12:00 (要予約) 庄ちゃん句会(会費100円) 13:30-15:30 (お抹茶の日はお休み)	28 百歳体操 10:30-11:30 ひげさんの 昔懐かしものづくり 13:30-15:00 (材料費200円)	

「ひらや照らす」の成り立ち

昭和54(1979)年、故吉川照子さんは緑の豊かさに魅力を感じ、終生の地として国立市を選び、移住されました。

平成27年2月に逝去され、遺言により「老人福祉の目的で利用する」「建物や樹木を可能な限り現状のまま使用する」等を条件に市へ寄贈されました。

開所時間

毎週 水・木・金・土曜
10:00-16:00

祝祭日はお休み
スタッフが2~3名で
お待ちしております

イベントなどの最新情報は
facebookで発信中。

<https://www.facebook.com/hiraya.terrace/>

アクセス ☎(042) 800-1661
〒186-0003 国立市富士見台2-38-12



① 国立福祉会館前つくこバス
② 国立高校前立川バス