

笠間市社会福祉協議会

北川根支部だより

第145号



発行日 令和3年10月1日
 発行 笠間市社協北川根支部
 編集 北川根支部広報委員会
 印刷 (株)シーエス

スロートレーニングで

健康づくりを！

— 筋力を強化し、柔軟性も取り戻しましょう —

副支部長 水庭 ちさい

◆コロナ禍で運動不足に

コロナ禍でなかなか外に出る機会がなくなり、室内で過ごしていませんか。その結果、運動不足になり、筋力の低下、柔軟性の低下など、体力が低下したと感ずることはないでしょうか。

◆軽い運動をゆつくりと

そこで、テレビでも見ながら、5分〜10分を目安に軽い運動（スロートレーニング）を試みませんか。



スロートレーニングのこつ

- ▼呼吸を止めない
鼻から吸い、口から吐くを4秒かけて。
- ▼動作を止めない
ゆつくりと繰り返す。
- ▼週2回程度
週2回程度のトレーニング

スロートレーニングは、一つの動きをゆつくり行うエクササイズで、年齢や体力に関係なく、手軽に取り組める運動です。軽い負荷でも、ゆつくり行うことで、筋肉はきつい運動をしていると勘違いし、重い負荷をかけた時と同じくらいの効果が得られます。

まずはゆつくり深呼吸を2回行い、肩のほぐしから行います。

①腕を真横に頭の上へ
背もたれのあるイスに座り、手のひらを上に向けて、腕を真横に伸ばし、そのまま上げていく。30秒キープが目安。



肘が斜めに出ないように

②腕を真後ろへ背泳ぎのように
胸と顔を上げ、



斜めや横にそれないように

背もたれに寄りかかるように手を真後ろに回していく。背泳ぎをするイメージでまっすぐ回していく。

③肩甲骨回しで首・肩のこりをほぐす
肩を後ろから前へ、前から後ろへ回転させる様に4秒かけ、大きく回す。交互に10回〜20回行う。

④ゆつくりスクワット
手を前に出し、ゆつくりひざをおろす。5秒かけもとにもどす。5回〜10回を目安に。

⑤その他
色々な方法を取り入れて体を動かす。コロナ禍でもストレスをためずに、がんばらず、ゆつくりと！

【注意点】

- ・トレーニング前は足踏み（30〜50回）をするなどの準備体操をし、トレーニング後はストレッチを行い筋肉をほぐしましょう。
- ・満腹時や空腹時は避けましょう。
- ・トレーニング前後は、水分補給を心がけましょう。
- ・血圧が高いときや、体調がすぐれないときは、控えてください。また、トレーニング中に気分が悪くなったなら、すぐに中止しましょう。

民生委員・児童委員 布施谷 智恵美

なついで、先日の同居生活の話を聞いて、50代の主婦の方から相談を受けました。「家のお婆ちゃんにディサービスを受けてもらいたいのです。でも、どうすればいいでしょうか」

「それにはまず、市役所高齢福祉課に行って、介護認定を受けて下さい」「担当の調査員が家庭訪問し、お婆さんに直接会って話したり、身体機能の調べたりして、要介護度が

横木 守	旭丘団地、住吉団地、みどり野団地
布施谷智恵美	旭団地、西協、長野、RG風の杜、グリーンウッド
光又 宏子	曙団地、西原、西原住宅班、コンフォートタウン西原
打越 安洋	石沢、長兎路全区
鈴木 倫孝	住吉本宿、白百合区
上野 憲一	住吉新宿、湯崎、田向
枝川 良雄	随分附本郷、随分附新田、東原
箱田 素子	柏井、柏井団地、旭丘、仁古田全区、南丘団地

義父母は、昭和20年代後半に、先の戦争中に飛行場だった土地の農地転用のための開拓者として、雪深い長野県北信地域よりこの旭町に入植致しました。

折々に両親は、戦後の食糧難の時代から今までの開拓農家としての暮らしぶりを詳しく語ってくれました。

腐葉土の乏しい土地での商品作物の栽培は困難を極めました。が、それでも何とか離農せずに持ち堪えられたのは、同じ故郷から同時期に入植した仲間同士の連携が素晴らしかったことと、此の地域に元々住んでいた様々な方々の支えと導きのおかげであつたと繰り返し話してくれました。

そんな義父は66歳の時に病氣を患い、手術によって、障害者の生活を余儀なくされました。四級障害者の認定を受けましたが、気丈な義父は、本業の酪農こそ廃業したものの、畑の管理や身の回りの諸事は今まで通りこなしておりました。

しかし、術後10数年を経過した頃から自立が困難になり、食事以外にも身の回りの諸事全般に介助が必要な状態となりました。

体調を崩して加療した病院の退院指導でケアマネジャーを紹介され、私の本格的な介護、看護生活が始まりました。子ども達は未だ小学生と中学生だったため、学校行事やPTA活動に参加する時などはデイサービスやショートステイを利用してしました。訪問看護制度を利用して、専門の方から技術を教えてもらえた事も大いに助かりました。

こうした数年の在宅介護の後、80代からは透析治療が始まり、そのための設備の整った病院附属の老人保健施設に入居し、最晩年を送ることになりました。

笠間市からの米寿の感謝状を、前任の民生委員さんが自宅に届けて下さった一週間後の、満月のひととき美しく照り輝いた日に、義父は天国へと旅立ちました。

今もなお、「これで良かったのだらうか」という思いと、「あの時は、ああするしかなかったのだ」という思いが、心の中でせめぎ合う時があります。後悔の無い介護はほとんど

①北川根支部研修交流会(2022年1月19日)
※支部研修交流会は今のところ、行う予定です。

②女性部研修(2021年8月予定)

③合同茶話会(2021年11月予定)

④北川根地区を知る研修会(2021年10月予定)

無いとも言われますが、当家の場合は、介護保険制度や障害者への諸々の福祉制度などのお陰で、本人も家族も最期まであきらめずに闘病に立ち向かうことが出来ました。

微力ではありますが、自らの介護体験から得た事を活かしながら、また勉強会などで最新の情報入手にも努めながら、民生委員として、地域の見守り活動を進めて参る所存です。



体育館の補修工事の様子を視察する委員

コミュニケーションスクールとは、学校と保護者や地域の皆様がともに知恵を出し合い、協働しながら子供たちの成長を支え、地域とともにある学校づくりを進める仕組みです。

その第一回目の会議を6月25日に行いました。地域の代表として、鈴木裕様、工藤勤様、打越安洋様、井野由美様に参加していただきました。さらに、鈴木裕様には会長職を快く引き受けてくださいました。

話合いの中で、友二中の良いところ

始まったコミュニケーションスクール

(学校運営協議会制度)

学校の運営に地域の声を活かし、学校・地域・家庭で育てる



和やかな雰囲気で行った話合いの様子

ろは何かという話題になりました。すかさず、「挨拶のできるところ」というご意見をいただきました。

友二中では挨拶や感謝の言葉、ごみ拾いなどの小さな親切等々、優しさあふれる行動をよく目にします。これからも「地域が誇れる友二中」となれるよう、地域の皆様にはどうぞ温かい見守りと子供たちへの励まし・声掛けをよろしくお願いいたします。

(友部第二中学校)

地域とともにある学校へ 委員の皆さんと意見交換



運営協議会委員の皆さんから意見を伺う

には1回目の学校運営協議会を開催
去る6月16日(水)

笠間市内友部地区の小中学校は本年度から、コミュニケーション・スクールとしてスタートし、私たち北川根小学校においても第一歩を踏み出したところです。

具体的には「学校運営協議会」を設置して、地域を代表する委員の皆様と意見交換を行いながら、学校運営に地域の声を積極的に生かし、「地域とともにある学校づくり」を共に進めていこうとするものです。



子ども達の授業を参観する委員の皆さん

しました。委員の皆様にご来校いただき、子ども達の授業の様子を参観したり地域での様子を聞いたりすることができました。

また、「学校で困っていることはないか?」「授業・環境整備など地域で関われるものは多数あると思う」と有難いお話をいただきました。現在コロナ禍のため難しい状況ですが、今後収束したあかつきには、子ども達のより良い成長のため、学校支援ボランティアとして地域の方からのご支援ご援助をお願いしたいと存じます。

学校でも、地域のためにできることはないか、子ども達と共に考えていきたいと思えます。

(北川根小学校)

わが地域

17

「ふるさとの映像記録」

北川根地域で撮影された映像記録作品を紹介しします。

「映像でわが町をつくる会」によって撮影・制作された11作品・16タイトルが、市立図書館に保存され公開されています。

「映像でわが町をつくる会」(映像町会)は、1995・平成7年に開催されたビデオ制作研修会(友部町教育委員会生涯学習課主催)の修了生有志によって結成され、今年で26年目を迎えました。

この間、地域の行事や文化・歴史・地場産業・団体活動、各種の創作作家、各種のイベント、公民館や図書館の歴史・文学講座など幅広い分野の映像記録を行い、作品として編集制作を続けてきました。

作品は、市立図書館に保存して未来に伝え、地域を知るための情報源として市民に提供され、活用されています。(2021・令和3年4月現在 162タイトル・1105点)映像記録作品が、今後とも活用されることを願っております。

「わが町紀行」1995年・平成7年 研修会共同制作4作品の内の1作品。「陽だまり」(湯崎東原)、

「ゆかいふれあいセンター」(柏井)などを取材・紹介。

「ひょうたん作家 宮崎岩男」

1995年

「わが町の作家たち」シリーズ第1作として、講師の松野近氏制作。宮崎さんは、旭町在住。「わが町の作家たち」シリーズは、13作品。



ひょうたん作家 宮崎 岩男さん

「地場産業みである記 随分附の菊」

1999年・平成11年

随分附の菊栽培の歴史・様子を紹介。

「第17回友部健康マラソン大会」

1999年

北川根小学校前出発・ゴールの大会の記録。6部門・6タイトル。

「ともべまちSANDO 随分附編」

2000年・平成12年

「ともべまちSANDO 随分附編」

2002年・平成14年

「仁古田のつれた会 こいつり大会」

2003年・平成15年

25周年を迎えた大会の記録。

仁古田富士山池。

「だいすきともべまち ありがとうともべまち」

2006年・平成18年

市町合併前の各団体からのメッセージ。友部第二中学校生徒他。

「随分附 東覚院 落慶式典」

2000年・平成12年

1991年・平成3年暮れに焼失した東覚院(薬師堂)の再建・落慶式典の記録。(未公開)

(枝川良雄)

市立図書館からの貸出利用は基本、作品の上映も可能です。作品一覧を、以下までご連絡願います。

映像でわが町をつくる会 代表

又、枝川良雄 78 09 48

又、枝川良雄 78 09 48

又、枝川良雄 78 09 48

又、枝川良雄 78 09 48

又、枝川良雄 78 09 48

又、枝川良雄 78 09 48

又、枝川良雄 78 09 48

又、枝川良雄 78 09 48

又、枝川良雄 78 09 48

又、枝川良雄 78 09 48

又、枝川良雄 78 09 48

配食サービス

8月は緊急事態で中止

社協北川根支部女性部では、ひとり暮らし高齢者を対象に、食生活を支援し、心のふれあいと見守り確認を行うため、民生委員さんの協力を得て配食サービスを行ってまいりました。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大にともない、昨年11月から今年3月まで配食サービスを中止せざるを得なくなりました。

今年4月から再開し、対象の皆様は、8月の配食は中止となりました。緊急事態宣言が解除され、配食サービス再開の見通しがたちましたらお知らせします。



ある日の作業風景

編集後記

一年半以上になつた新型コロナウイルスの感染拡大。茨城県にも緊急事態宣言が出され、全国的に医療供給体制が逼迫、今なお危機的な状態が続く。温暖化による気候変動で、豪雨、河川の氾濫、土石流なども頻発した。(藤森)