

地域で・元気に・相返し

# よりあい\*ええげえし

相返し=ええげえし(秩父地方の方言です。)

第126号 2020年9月14日(月)発行  
 地域交流ボランティアよりあい\*ええげえし  
 埼玉県坂戸市八幡1-2-19 ルミネンスやばた105  
 TEL 049-282-3836  
 E-mail yoriai@eegeesi.com  
 URL https://eegeesi.com/

**東日本大震災により被災された全ての皆さまの安心安全と復興を心よりお祈り申し上げます。**

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、従来のよりあいの会は休止中です。  
再開の場合は坂戸市役所内の掲示板やHP・会報等でお知らせします。

ZOOMによる  
オンライン講座  
です。

令和2年度坂戸市家族介護教室協力事業  
**オンライン講座◆マイケアプラン<sup>がくしゅう</sup>楽習会◆**  
**「高齢になっても自分らしく暮らすために」**

～マイケアプランは〈これまでの人生〉〈私はこうありたい〉を土台にする～

**お知らせ**  
**参加者募集!**

講師：島村八重子氏(全国マイケアプラン・ネットワーク代表)

日時：令和2年11月23日(月・祝)午前10時～11時30分

参加者は自宅にてオンライン参加

※インターネット環境がない方はご相談ください。

内容

- 講演「自分らしいってどんなこと」
- 対談「地域で・元気に・相返し」
- グループセッションや意見交換など

お申し込みは、なるべくメールでお願いします。

メール：[yoriai@eegeesi.com](mailto:yoriai@eegeesi.com)

ホームページやフェイスブックからも申し込み可。



<趣旨>

自己選択・自己決定・自己負担、そして利用者主体を謳った介護保険制度は20年が経過。2020年はその成果が問われる年で、主体的に選択する意識の醸成が課題となっています。

最期まで自分らしく暮らすため、ケアプランを立てるということを通じて、制度だけではない「マイケアプラン＝マイライフプラン」を学び合います。



写真は、8月31日のオンラインよりあいの会の様子です。

よりあいの会は休止中  
**オンラインよりあいの会を  
 毎週、楽しくおしゃべり**

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、3月以降、よりあいの会は休止しています。現在は、毎週月曜日(午前10時～11時30分)にZOOMによる「オンラインよりあいの会」を行っています。パソコン、スマホ、タブレット等で参加できます。関心のある方のご参加をお待ちしています。

参加方法は4ページをご覧ください。



問合せ先 049-282-3836 メール [yoriai@eegeesi.com](mailto:yoriai@eegeesi.com) (メールアドレスが変わりました。)

## ～オンラインで学習会(8/24)の報告～ コロナを経験している今、大事なことは何？

トークゲスト：坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室 清野恵理子室長

そこでは、8月24日は、在宅医療相談室の清野室長に登壇頂き、これまでの感染状況から見えてきた「コロナウイルスの性質や感染予防・感染抑制」についてのお話を伺いました。

昨年末ころ突然に発生した未知の「新型コロナウイルス(COVID-19)」は、現在も世界中で日本中で感染拡大が続き、埼玉県でも坂戸市でも感染症患者の発生事例が複数報告されています。

**おしゃべりしたり 学び合ったり**  
活動拠点であるルミネンスやはた105号室でおこなってきた「よりあいの会」は三密を避けるため休止して休んでいます。毎週月曜日の「オンラインよりあいの会」でお会いしましょう。



### コロナウイルスとの付き合い方

<予防や準備>

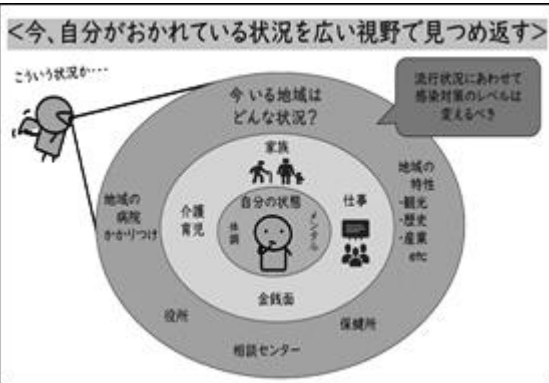
- ★マスクを着用し飛沫感染を避ける
- ★3密を避け行動する
- ★石鹸で手洗いを(流水15秒)
- ★アルコール消毒を心がける
- ★顔を手で触らない(手を肩から上に持っていないよう習慣づける)
- ★治療薬やワクチンは開発・研究中
- ★重症化が急にやってくる病気なので、延命治療など、一度は真剣に考えよう!
- ★感染時に備え、家族にも処置の有無など自分の意思を伝える(ACP)

④ACP:(アドバンス・ケア・プランニング) advance care planning  
→自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって考え、医療・ケアチーム等と繰り返し話し合い共有する。人生会議とも称される。

これまでのよりあいの会でも、清野室長には、「在宅医療相談室のこと、かかりつけ医のこと、自分らしい暮らしと生・老・病・医療・介護、医療・死は切り離すことはできないこと、延命治療のこと、住み慣れた地域で安心して暮らすこと等々」のお話をさせて頂きました。(ええげえし新聞第94・102・108号参照)

治療薬が確立していない未知のコロナ対応について、医療現場からの大切な視点をたくさんお聴きすることができました。

### ◎今、自分がおかれている状況を広い視野で見つめ返す



～日頃より自分の状態を客観視する～  
・体調やメンタルのこと  
・家族・仕事・金銭面・介護育児のこと

～今いる 地域はどんな状況？～  
☆坂戸市の現状は市HPに掲載  
・地域の特性(観光・歴史・産業etc)  
・地域の病院・かかりつけ、役所・社協  
・保健所、相談センター、etc

◎地域の流行状況にあわせて、感染対策のレベルは変えるべき!

**学んだこと**  
コロナ禍でもコミュニケーションは大事。正しい情報が大事。日頃の健康が大事。急に訪れるかも知れない「もしもの時」を考えておくことが大事。コロナも交通事故も同じスタンス(急に訪れる)なので危機管理が大事。新しい生活様式にもみんなの知恵が大事。等々。

### 参考

坂戸鶴ヶ島医師会在宅医療相談室とは：住み慣れた地域で安心して在宅医療が受けられるよう、本人や家族などからの在宅医療や療養に関する相談窓口。H26年10月1日より開設され、在宅医療の連携拠点。

### 報告 オンラインよりあいの会

画面を介して、おしゃべりしたり、トークゲストを招いて学んだり、週に一度の楽しいひとときです。

### 「運動と健康」講座



8月10日は、金子嘉徳氏(女子栄養大学実践運動方法学研究室・教授)を講師に迎えました。

まずはZOOMの画面共有で資料を基に健康講座です。加齢による健康寿命の推移やフレイルモデルの図が示され、可逆性のある虚弱の段階での早期発見や予防が大事とのこと。健康寿命に重要な体力要素は、体力・持久力・筋力で、3群体操

で鍛えると良いそうです。

- 1群は柔軟性…ストレッチ
- 2群は持久力…有酸素運動
- 3群は筋力…レジスタンス

#### トレーニング

フレイル予防は、運動・栄養・会話、それにプラスして「社会参加」が重要！これらを継続して若さをできるだけ維持し、楽しく健康に生きる、そして「新しいことにチャレンジしよう！」等々、参考になるお話がたくさんありました。

後半は運動。勝ち負けジャンケンやストレッチのあと、歌に合わせて楽しく「さかどりフレッシュ体操」、演歌「すきま風」でのエンカサイズでした。

大学研究室の学生さん3名の参加や、東坂戸団地自治会のさわやか運動サロンの方々の参加もあり、なんと30名以上！あつという間の90分でした。

始めにコミュニケーションの大切さのお話がありました。コロナ自粛の今こそ、つながりを大切にしたいものです。



### 「栄養と健康なくらい」



つくば市在住の井上まや氏には2回もトークゲストをしていただきました。

8月3日は、「自分の身体と生活を振り返ってみませんか？」。管理栄養士・健康運動指導士であり、地域活動でも豊富な経験を持つまやさん。食・運動・健康などについて、社会的な視点で大きく捉えながら分かりやすく説明していただきました。

9月7日は、「秋バテを防ぎ、感染症に備えるひとくふう」を聴きました。環境の変化に自律神経が対応できない状態が秋バテ。自律神経の乱れを整えるように、筋肉を緩める・血行促進。あたたかな飲み物もいいそうです。手洗いの大切さを再認識し、座りっぱなしが死亡率に与える影響の大きさも知りました。

そして、座っていてもできる筋トレを実践！

「世界に一つだけの花」の歌に乗って、身体を動かしました。つま先・かかと・太もも・腕をリ

ズムに合わせゆったりテンポで。夏の猛暑を乗り越えて頑張った身体を労わって、この秋も健やかに過ごせたらいいですね。

#### ひとこと感想

▽コロナ自粛の中、オンラインでみんなの顔が見え、声が聞ける。それだけで力になります。そして一緒に体操もできて楽しかったです。

▽ZOOMって、難しくて遠い存在に思っていました。招待メールに書かれているURLをクリックするだけでみんな繋がるんですね。まるで、ドラえもんの世界のようです。

▽まずは、やってみることに。最初は失敗しても大丈夫、必ずできるようになる。楽しいですよ！

### 運営会議もオンラインで

これからのことを話し合うのもオンラインで行っています。

「よりあいの会」を再開するために、三密にならない会場と全員で取り組む感染防止対策が必要となります。まずは会員の研修会を行うことにしました。

### ☆オンラインよりあいの会に参加しませんか

パソコン・スマホ・タブレット等を使って、自宅に居ながら参加できます。ウェブ会議(ビデオ会議・オンライン会議)のためのツール「ZOOM」(ズーム)というソフトを使います。初めにZOOMのインストー

ルが必要ですが、その後の参加方法はわりあい簡単です。初めての方には一対一でお手伝いします。どうぞご連絡をください。既にZOOMを使っている方には参加のための招待メールをお送りします。

ご連絡をお待ちしています。

### よりあいの会 これからの予定

参加費：無料  
テーマは毎回変わります。

9月	21(月)	オンラインよりあいの会	10時~11時30分
	28(月)	オンラインよりあいの会	10時~11時30分
10月	5(月)	オンラインよりあいの会	10時~11時30分
	12(月)	オンラインよりあいの会	10時~11時30分
	19(月)	オンラインよりあいの会	10時~11時30分
	26(月)は会員向け研修会のためZOOMはありません。		

オンラインよりあいの会は、Web会議ツール「ZOOM」を使用します。画面を通してミーティング会議(おしゃべり)ができる無料ソフトです。自宅に居ながら参加できます。



パソコン・タブレット・スマートフォンで参加できます。関心のある方はご連絡ください。

《連絡先》電話：049-282-3836  
メール：yoriai@eegeesi.com



### はるとまさこのマイケアプラン



#### ウィズコロナ・アフターコロナの暮らし

久しぶりに都内の会議へ出かけた。電車に乗ったのは実に6カ月ぶり！長いブランクにドキドキだったが、出かけてみれば見慣れた光景ばかり。ただ、乗客全員がマスク姿だったし、換気のために開けた窓から風が入る。座席は一つ置きで、話す人はいない…。こうして「新しい生活様式」が定着していくということなのだろうか。感染のリスクと暮らしのあり方、社会活動の必要性等、家に籠っているだけでは感じない何かを体感した。コロナ禍からウィズコロナ・アフターコロナへと向かう過程でも受け入れ方は人それぞれ。つい自分に都合のいい方、同じ意見に耳を傾けがちだけれど、違う意見も同じように大事。どちらも尊重したい。(須田)

#### 編集局だより

いつの間にか日が短くなり、夜になるとコオロギの鳴き声が聞こえるようになりました。季節は秋へと変わっていきます。コロナ禍の中、20年近く続いてきたよりあいの会も変化を余儀なくされています。これまでのように活動拠点を中心とした活動は難しくなり、活動の場の変更を検討中。これから備えてひとまずメールアドレスを変更することに。(下欄に掲載) 「地域で・元気に・相返し」の地域交流活動はこれからも続いていきますので、今後もよろしくお願ひします。

よりあいの会はどこでも参加出来ます。

#### よりあい\*ええげえし案内図



問合せ先 049-282-3836 メール yoriai@eegeesi.com (メールアドレスが変わりました。)