

<p>NALC</p> <p style="text-align: center;"><b>いわふね</b></p> <p>交野</p> <p>拠点 会報</p> <p>ボランティア活動のご相談・ご用命は</p> <p>TEL: 072-800-8141</p> <p>FAX: 072-800-8145</p> <p>メール: <a href="mailto:nalc-katano@alto.ocn.ne.jp">nalc-katano@alto.ocn.ne.jp</a></p> <p>ボランティア活動の内容は</p> <p>HP: <a href="http://ktn-nalc.com/">http://ktn-nalc.com/</a></p>	 <p>交野・磐船神社</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

## 自粛生活によるフレイルに注意しよう

運営委員 大西 聡明

月めくりの暦もあと2枚。今年はコロナに明けコロナで暮れていきそうだ。世界的にはコロナウイルス感染再拡大の状況にあり、日本国内でも一進一退が続くなど楽観はできない。

感染防止で制約の多い暮らしが求められ、私たちの生活スタイルも大きく変えることを余儀なくされてきた。このような中で、ナルク活動にも色々と影響が出ており、イベントの中止などを含めて皆さんで顔を合わせる機会も大幅に減っている。



外出自粛が続く、高齢者が一日中家に閉じこもり、誰とも話さないという不活発な生活を送っていると、筋力はもちろん認知機能も衰えてしまう。すなわち要介護ではないものの、その一歩手前である心身の弱った状態になることが心配される。このような健康な状態から要介護へ移行する中間の段階を「フレイル」と呼ぶそうである。

最近になって国内では諸規制も少しずつ解かれてきているが油断は禁物だろう。一方、感染を恐れるあまり家に閉じこもりとなり「生活不活発」になってしまうことのほうがさらに心配でもある。活動の減少によって身体や頭の動きが低下し、日常の動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったり…。

このように私たち高齢者においては運動機能や認知機能が低下し、心身が脆弱となる「フレイル」が進行すると、感染症に対する抵抗力も落ち、新型コロナをはじめ、様々な疾病に対する重症化リスクを高めてしまうといわれ、これも不安であり心配である。

一般的にフレイルをチェックする目安として

- ①「体重」の変化…半年で2kg以上減少している。
- ②「筋力の低下」…ペットボトルの蓋が開けづらくなった。
- ③「動作緩慢」…信号が青のうちに道路を渡り切れない。
- ④「疲れやすい」。このような自覚がある人はフレイルに対する注意が必要となる。

さらに、外出自粛で筋力や認知機能が衰え始めると買い物などがおっくうになり、調理や食事もおざなりになる。そして低栄養になれば筋肉はますます衰え、さらに動けなくなる悪循環に陥る。生活不活発が心配されるなか、こうしたフレイルにも十分な注意が必要であろう。

コロナ感染予防のポイントは、マスク着用や手洗いの励行。そして3密を避けるべく身体的距離の確保などコロナ禍で誰もが学んだし、私たちの日常生活の中でほぼ定着しつつあると思う。

フレイルは病気ではなく、心身の状態を表す概念といわれており、自力で予防や改善が可能とのこと。身体的フレイルの場合、身体をこまめに動かすことや筋力維持のため、しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整える事を心がけることが大切だ。また、人と人の交流が何よりも大切で、おしゃべりは心理的フレイルの防止ばかりではなく、口や喉のまわりの筋肉の衰えを防ぎ、これによって引き起こされやすい誤嚥(ごえん)性肺炎などの予防につながるといわれる。

以上、付け刃的知識だが、先の見えない自粛生活を送る中で、フレイルの状態や兆候を知り、無理のない範囲でナルクの諸活動に参加しつつ、これを予防し健康維持につなげていければ幸いと考えている。

フレイルの進行を予防するために

- 生活の中でこまめにかつ適度な運動を取り入れよう
- バランスの良い食事をしっかり食べて栄養をとり身体の調子を整えよう
- 予防には人と人との交流が大切。孤独を防ぎ電話などを利用し意識して交流を

シリーズ  
私の楽しみ

## 私とラジオ体操

神林 秀雄 (天野が原)

私にとってラジオ体操は健康を維持するための貴重な活動です。コロナ禍で行動を自粛させられている現状ではますます必須なものになっています。といっても1日に何度も行うのではなく、朝たった1度だけです。毎朝6時半からのNHKラジオ体操を行います。

若い時から身体の堅い私は、なかなか体操それぞれの形を正確に表現することが出来ませんが、私なりに全身を目いっぱい動かしてやります。1つひとつの形を少しでも健康のためになるよう念じながら、自分なりにひと工夫を加えるようにしています。体調が悪いときは身体が思うように動かず、間違ったり、よろけたりするときもありますが、最後までやり遂げます。やりきるとうっすら汗ばみ、身体だけでなく気分もスッキリします。これが定年退職後の健康日課の始まりです。



そもそもラジオ体操にハマりだしたのは20年程前でした。地方の事務所に転勤になり、朝出勤するのも心身とも倦怠感があり、仕事に向かっていく意欲が湧かない時、少し離れた工場からラジオ体操の音楽が流れて来たのです。何気なく曲に合わせ身体を動き出すと、昔覚えたラジオ体操がほぼ出来たのです。終わると身体も心もスッキリして気分良く仕事に入れたのです。私にとってラジオ体操は身体の健康維持のためだけでなく、大袈裟かもしれませんが、ストレス解消の原動力になっているようです。

## 活動報告

## 庭の手入れ活動について

井田 敏夫 (星田山手)

いつも庭の手入れの活動にご協力いただきありがとうございます。機会を頂きましたので活動の概要を紹介いたします。活動の内容は「庭の草取り」「生垣のせん定・枝切り」「庭花等の水やり」です。取った草やせん定した枝葉を45ℓゴミ袋に入れます。処分は燃やすゴミの時にゴミ出しを依頼者をお願いします。また、借りた畑の整理・庭の整理・木の切断処理・寒肥の散布・プランターの処分などの依頼もありました。

手続きは依頼の内容、住所、電話番号を事務所に連絡いただければ私の方に転送されます。下見して作業の内容、使用する用具、借用できるもの、日程、時間を確認し、作業計画を作り、必要な手配をして実施します。草取り、せん定の作業は午前中1~2時間を目安にしています。屋外作業ですので真夏や寒冷期はお断りすることがあります。昨年の活動状況は草、せん定、水やり各々大体20件ぐらいでした。依頼された会員数は24件でした。多い方は4~5回依頼されています。活動者の状況ですが草取りは腰痛、膝痛で作業できる方が少なくなっています。庭いじりをされている方の中で何人か応援してほしいと思っています。最後に脚立をお持ちでない為お断りした例があります。ナルクに軽トラがあればと思いました。



## 奉仕活動

## 「交野保育園伝承遊び」に参加して

桜川 幸代 (私部)

月に1度第2月曜日、コーディネーターさんの企画、指導の下7~8人の会員で遠い昔を思い出しながら園児と共に遊んでおります。「昔やったなー」くらいは覚えていても、やり方はほぼ忘れてしまっていて1から教わっているような有様です。とくに孫のいない私には最近の情報は全く入ってこなくて、指遊び(トマスくんや1と5)など感心ばかりしています。それと元気よすぎてワアー、キャーキャーと収拾が付かなくなると♪むすんでひらいてと始まって…手のひらを膝に、の頃にはすっかりリーダーのペースになって、ああこういう方法もあるんだと目から鱗の思いです。

10月はどんぐりでコマ回しや、やじろべえを手に乗せて遊びましたが、何故やじろべえと云う名前になったかは「江戸時代に弥次郎兵衛さんと喜多八さんが東海道を旅したときに荷物を手に持つのは大変なので前後に振り分けバランスをとって肩に掛けたら重く感じなくなり旅がしやすくなった」と実演も合わせて説明されたので、園児達に教えると共に私も理解できました。お役に立っているのか気に掛かりながらも元気な子ども達にパワーをもらいながら活動を続けております。



# みんなのひろば



同好会  
合唱の会

合唱のよろこび

堂野 喜美子 (星田)

ナルク合唱の会が発足して早や7年、歌うことの大好きな方達が一堂に会して合唱。お1人おひとりの個性ある声色が1つの美しい響きとなって理想のハーモニーを奏する時、それは得も言われぬ感動の瞬間です。

これまで、年間数回の発表の場を与えて頂き、その目標に向かって訓練を重ね、継続によって徐々に魅力ある音楽へと発展しております。いうまでもなく音楽は人の心を豊かに導き、歌うことは悲しみ、苦しみ、痛みの全てを洗い流す妙薬。そして合唱は人に寄り添い、助け合い、協調することでハーモニーを紡ぎ出します。

今、当たり前前に歌える日常が予期せぬ新型コロナウイルスの襲来により、とくに合唱は感染防止、3密に対し最も厳しい活動です。約半年の空白期間を経てようやく7月からマスク

着用で練習を再開、久方ぶりに皆さんの笑顔に出会い一緒に歌える喜びをかみしめています。

歌の原動力となる筋力作りは日々の努力を続けなければなりません。朝の陽光を浴び、自然の移ろいを感じながらウォーキング、ストレッチ、日常生活での大きなあくび、くしゃみなどの生理的現象の体感も発声に繋がるでしょう。好きな歌を口ずさみ、毎日楽しくコロナ禍を強い心身でポジティブに。早く舞台での合唱演奏を願っています。



恒例の新春懇親会での発表風景

## 11月・12月の予定

\*\*\*\*\*

☀ ウォーキング	11月 24日(火) 12月 3日(木)	滝坂の道 (河内磐船・星田駅 8時25分集合) 京都・小倉山 (京阪交野 9時集合)	和久田 光子 梁池 久美代	891-5580 891-2817
✪ 折 り 紙	11月 17日(火) 12月 15日(火)	PM1時 (事務所)	下原 公子	892-4757
□ 健康麻雀	11月 11日(水) 12月 9日(水) 28日(月)	PM1時 (事務所)	浜口 忠吉	0743-79-5084
✂ 布 遊 び	11月 26日(木) 12月 24日(木)	PM1時 (事務所)	村田 ひさ子	892-2726
△ 川 柳	11月 27日(金) 12月 25日(金)	PM1時 (事務所)	籠島 恵子	824-6944
♁ 囲 碁	11月 4日(水) 18日(水) 12月 2日(水) 16日(水)	PM1時 (事務所)	増田 博生	891-2186
♪ 合 唱	11月 19日(木) 12月 1日(火) 17日(木)	火 AM 10時 木 PM 1:30 (星田会館)	渡邊 恵美子	893-2284
👉 すずめのおやど	11月 8日(日) 12月 13日(日)	PM1時 (事務所)	山本 保子	892-5562
🧶 手 編 み	11月 24日(火) 12月 22日(火)	PM1時 (事務所)	山下 朝子	893-0141

### 《こんなボランティアを利用する時期です》

活 動	内 容	コーディネーター	☎
ハウスヘルパー	障子の張替え	山崎 富男	894-0815
パソコン指導	パソコンで年賀状づくり	津村 芳男	892-6471

## 2020年9月度：時間預託活動・奉仕活動の報告

時間預託活動実績 (合計 164点)		[利用者数]
提供活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)
家事・介助・その他	23/13	伊藤繁子 加藤愛子 神林秀雄 坂元良子 桜川幸代 瀧下勝子 田中節子 戸田和子 増田文子 三谷サト子 村田ひさ子 山下満寿美 渡辺陽子 [8]
きんもくせいDS	44/11	北村順子 佐藤昌子 新庄悦子 寺前哲子 戸田和子 仲井とし子 西尾秋江 西山伊佐子 野々村節子 村田ひさ子 渡辺陽子
天の川明星 DS	40/17	江南良子 奥田孝子 加藤愛子 北村啓子 黒瀬七恵 坂元良子 桜川幸代 佐々木節子 瀧下勝子 竹田千鶴子 田中暁子 仲井とし子 森 知恵子 山下朝子 吉田佐和子 若松桂子 渡邊紀美子
そんぼの家 交野駅前	8/7	魚住富美子 大西美智子 勝山ちよ子 加藤愛子 源代登志子 仲井とし子 山下満寿美
そんぼの家 星田	—	(活動休止中)
SOMPOケア 交野	3/3	魚住富美子 大西美智子 加藤愛子
庭・植木手入れ	5/1	井田敏雄 [1]
ハウスヘルパー	3/1	若松富士男 [1]
事務所当番ほか	38/19	飯田則幸 伊藤繁子 今西和雄 大西聡明 籠島恵子 坂元良子 住村恵子 田中暁子 堂野喜美子 戸田十九一 豊島 隆 浜口忠吉 早川嘉彦 増田博生 村田ひさ子 山下朝子 渡辺伊久夫 渡辺陽子 渡邊紀美子
奉仕活動実績 (合計 107点)		
活動の内容	点数/人数	活動会員の氏名 (50音順、敬称略)
子育て	22/9	加藤千保子 高木 徹 田中節子 田中暁子 豊島 隆 仲井とし子 野々村節子 山下朝子 山下満寿美
NALC活動	85/31	有元素子 井田敏雄 伊藤繁子 稲垣澤子 今西和雄 大西聡明 加藤愛子 北尾早代子 北村順子 久保木榮子 黒木美津子 坂元良子 佐藤昌子 杉下栄子 田上 薫 竹村恵美子 田中暁子 津村芳男 戸田十九一 豊島 隆 中村八重子 早川久代 林 節子 村田ひさ子 本山良子 森本久子 山崎喜久江 米谷ユリ子 若松桂子 渡辺陽子 渡邊紀美子

### ★ 事務局 だより ★

会員動静：会員数 261名 (男子102名・女子159名)      世帯数 178世帯
新入会員：田中 淳友 (天の川明星DS)      古永 雄太 (天の川明星DS)      (敬称略)

発行所：交野市私市1丁目1-6-205 NALC「いわふねクラブ」      編集・発行責任者：戸田 十九一