

元気！ながさき

元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターのご指導で健康セミナーの開催、男の料理、パソコンなどの活動により、認知症予防を実践しております。

NO. 81

発行人 伊藤 登
編集人 元気！ながさきの会
広報部
題 字 豊島区長 高野之夫

感染症流行期間の こころとからだを健やかに保つ

東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム 杉山 美香



現在、新型コロナウイルス(COVID-19)の世界的な流行による感染症予防対策のため、学校の休校に始まり、元気！ながさきの会活動やその他の地域活動、集会など、人が集まって過ごす事が難しくなっているのではないのでしょうか？

感染症の流行期は、高齢者や基礎疾患を持つ方は、重症化のハイリスク者となってしまう事から人とのつながりを持てる機会が減ってしまうため、孤独や寂しさ、不安な気持ちを感じる事が多くなるかもしれません。特に、高齢者はテレビやラジオ、新聞などのこれまでに慣れ親しんだ情報源から情報を受け取ることが多いので、各学会や研究機関、政府、行政が発信している情報など、自分に役に立つ、不安を和らげるような情報をインターネットなどを使って自分から調べることが難しくお困りであったり、基礎疾患がある方は病院の受診や必要なケアが受けられるのかなど不安に感じておられるかもしれません。

このような時期だからこそ、家族や友人、近所同士など周りの人との関わりやつながりを持つことがとても大切です。直接会うことが難しい場合には、電話やメール、スマートフォンなども活用したテレビ(インターネット)電話などを様々な形で活用してみましょう。噂話や人から聞いた情報が「本当に正しいか」信頼できる人や友人に聴いてみることも大切です。また、逆に自

分が信頼できる情報やニュースを人に教えてあげたり、どのようにすれば正確な情報を得ることができるのかについて、お互いにサポートしあう事も大切です。また、かかりつけ医に受診できなくなった時の事も考え、自宅に薬や衛生用品などが不足しないようにするなど、地域や家族の中で、お互いに緊急時の安否確認や対応の方法などを備えておく必要があります。病状や状態によっては、不安な気持ちが募ってしまったり、自分の体調をうまく伝えることができないなど、いつも以上にイライラしたり、病状が悪くなってしまいうこともあるため、早めに気づいて声をかけてあげることも大切です。

また、孤独や不安に対しては、ストレスをためすぎないことも大切です。自分でできる自宅での趣味や園芸などの庭いじりを楽しんだり、不安を感じ過ぎる時は「必要な情報だけを確認」し、メディア情報は「見過ぎない」ことも必要です。一日中部屋に閉じこもってばかりでは気が滅入ってしまうので、睡眠は適度に取り、昼寝等で眠り過ぎないこと、日光浴なども良いでしょう。お酒やタバコ、服薬に頼ったストレス解消法はやめて、ビタミン類や野菜類を多めにとるなどバランスの良い食事を心がけましょう。

身体を室内で動かす事も大切です。換気を心がけ、室内でできる体操や筋トレなどを実践している方はいつも通りに継続していきましょう。ラジオ体操やテレビ体操、インタ

ーネット上にあがっている運動の動画も活用できます。短時間の散歩やウォーキングは、人混みを避け、人との間隔を空けて実践してください。また、外出時にはできるだけマスクを着用し、三つの密(密閉空間、密集場所、密接場面)を避け、帰宅後には20秒以上の手洗い、うがいをお願いします。

これまで、元気！ながさきの会で実践した活動や仲間で、創意工夫のもと、ひとりで

もできる形にして継続し、それを仲間で電話やインターネットなどを使って報告するなど、活動の形態を変えてこの時期を乗り越えましょう。私も、元気ながさきの会の皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

※ なお、外出については緊急事態宣言など都道府県の指示・要請にしたがってお願いいたします。

参考文献:

日本赤十字社「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズの紹介

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

東京都健康長寿医療センター研究所「健康長寿新ガイドラインエビデンスブック」:社会保険出版社

太極拳に魅せられて

吉田 玲子

私達夫婦が24式太極拳を始めようと思ったのは、ご近所に住む大森ご夫妻に触発されたことです。ご両人は、いつも大型犬を伴って颯爽とお散歩されていました。そして、大森さん邸の塀に貼られた「太極拳 生徒募集！」とあり、即座に「これだ！」と思い、まずは見学試行を踏まえてから正式に仲間に加わりました。レッスンは第3、第4水曜日の午後1時半から3時半までの2時間です。先生はお二人。今川先生は正統派武術としての各種太極拳を極めた方で、ご自身の身体を駆使しながら、手取り足取り生徒を指導します。先生のレッスンの最後の言葉は「レッスン中の罵詈雑言をお許し下さい」ですから、師範としての情熱には頭が下がります。太極拳の奥義である「敵から自分を如何に守り、如何に攻めるか」の基本動作を踏まえての教示ですので、「なるほど！」となります。一方、小高先生は「足は、こちらの方角に出すと自然に身体が、ついてくるのよ」と生徒の熟達度に合わせて教えて下さいます。お二人の先生の指導コンビが絶妙だと思っています。最初の1年は、動きの順番を覚えるのに四苦八苦でしたが、やがて一連



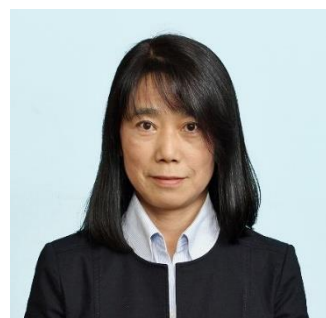
(左) 今川先生 (右) 筆者

の動きは出来るようになりました。しかし、その後が大変です。今川先生の極意とも思える、自分の身体の軸(体幹関節)を力まなく自然に使う、と言うことが如何に難しいか実感するこの頃です。若い頃と違って教えて頂いたことは、次の週には忘れている、と言う情けない有様ですが、レッスンの合間には15分ほどの休憩があり、皆と楽しいおしゃべりに夢中になり休憩時間を過ぎてしまい、先生に叱られることもしばしばです。レッスンの前に、腰が痛いな一と思っけていても、終了した時は不思議と楽になっていることも驚きです。また、先輩たちが若々しく、階段を軽やかに昇り降りしていらっしやるのを見て、私達夫婦も見習うべく太極拳を続けていきたいと思っています。



ひろばのWA

区民ひろば長崎 所長 小久保みどり



「元気！ながさきの会」の皆様には、日頃より大変お世話になっております。

＜パソコン＞グループ、＜囲碁＞グループなどの活動の際(3階の長崎シニア活動室利用)部屋の鍵の受け渡して、区民ひろば受付にお立ち寄りいただいております。お当番の方や早めに来所された方が和やかにロビーで歓談されたり、忘れ物をして大笑いをしている姿に、放課後の延長のような和やかさと楽しいグループ活動であることを感じております。また、＜スポーツ吹き矢＞グループは当ひろばの自主サークルとして、集中力と腹筋を鍛える活動をしており、区民ひろばはまさにメンバーの皆さんから日々「元気！」をいただいております。

さて、令和元年11月開催の「第12回区民ひろば長崎 ひろばまつり」では、元気！ながさきの会の皆様始め、長崎小学校2年生の合唱、第6地区青少年育成委員会、民生児童委員、ジャンプ長崎の方など、地域の方々にご協力をいただき、盛大に終わることができました。

「元気！ながさきの会」の皆様には、＜いきいきコーナー＞で体力測定を担当させていただきました。お子さんと子育て層のお父さんお母さんが苦笑いをしながらも真剣に取り組む姿は、微笑ましく、ご家族や地域の交流を深めるきっかけとなっていました。今後も楽しい測定内容を検討しながら、世代間の交流にご協力いただければと思っております。

また、「太極拳」グループは、毎年「わくわく冒険まつり」で秋空の下、真っ赤な扇の演

武がお馴染みとなっております。扇を一同にザッと風を切る音は、見ている側にも緊張や清々しさがあり、爽快です。11月には、地域区民ひろば課での「つなぐ・ながる・ひろばのWA2019 ～東アジア文化都市 2019 豊島～」でも太極拳陳式扇(区民ひろば椎名町より参加)を披露していただきました。ひとりひとり好きなテーマで「元気！ながさきの会」に参加し、仲間と交流し、元気を発信していくことはすべての世代に共通することに改めて気づきます。先日、「大家さんと僕」(手塚治虫文化小賞短編賞受賞)を読む機会がありました。高齢女性の大家さんとお笑い芸人との身近なお話なのですが、季節や芸術を慈しむチャームな大家さんにとっても温かみを感じました。スピーディで効率が求められる昨今ですが、ほのぼの昔のこころをつぶやきながら若い世代とおもしろおかしく時間を共有している。私もひろばの身近な先輩諸姉・諸兄に笑いやエネルギーを発信し、フレイル予防の一端を担えるよう、ひろばとしても力をいれてまいりたいと思います。



ひろばまつり いきいきコーナー



元気！ながさきの会 20年の歩み

伊藤 登・紀世

初めに

平成12(2000)年6月東京都老人総合研究所(現東京都健康長寿医療センター)が長崎1・2丁目の65歳以上に家庭訪問、40歳以上64歳迄はアンケート調査がありました。この地区が選ばれたのは、高齢化率が高く、駅、商店、住宅、学校、神社仏閣等歴史的背景があり、長崎保健所(現長崎健康相談所)保健婦さんが調査参加に手を挙げたことがあったようです。7月には、長崎小学校講堂で「痴呆はどこまで治せるか」の講演会が老研の本間先生、精神医学部門の矢富先生の予防講座を経て、希望者に脳機能検査と体力測定が行われました。私達は痴呆にはなりたくないとの思いと、高齢になったら遠くの友より地域の交流、夫婦一緒に参加するのよいのではと参加しました。

グループ活動

「痴呆にならない健康な街づくり」事業に賛同する希望者によって余暇活動グループ《ミニコミ誌、旅行、女の料理、パソコン(火、木、土の3グループ)、園芸》、運動グループ《フィットネス・ウォーキング、太極拳》で、各グループにファシリテーター・サポーターが配属されました。

元気！ながさきの会名前の由来

平成13(2001)年1月にミニコミ誌「元気！ながさき」第1号が発行され、2月にミニコミ誌の提唱で全グループ連絡懇談会が参加者48名で開催されその時、会の名称を「元気！ながさきの会」と決定し各グループの連絡委員を決めました。

自主化に向けて

3月老研より10月から自主活動に移行することを通告され5月「元気！ながさきの会」組織立ち上げ準備が開始、6月会則の検討、7月設立説明会を開催し発起人、上野、金子、伊藤の3名が決定しました。各グループに素晴らしいリーダがいらして信じられないぐらいスムーズに運びました。

マスコミにも取り上げられて

平成12(2000)年自主化の前にNHKのクローズアップ現代に取り上げられ、以後新聞社、テレビ局、雑誌等多くの取材を受けました。

設立総会

9月設立総会が長崎保健所の講堂で開催、84名の参加、初当選の高野区長が、プライベートの形で参加してくださいました。

平成14(2002)年3月には社会福祉協議会より助成金が交付され、活動も徐々に認められてきました。又グループも会員の要望によって囲碁、折り紙、朗読も発足しました。



研修の旅 2002年9月



旅行グループ（鎌倉古道） 2002年7月

事務所開設

その頃パソコンはまだ高価でしたが、イーエルターからの寄贈を矢富先生から紹介されましたが、事務所が代表個人宅ではダメと言われ、困っていた時に、長橋産婦人科の空き室を貸していただけることになり平成15(2003)年3月事務所の契約が整いデスクトップパソコンが寄贈されました。連合東京の今野さんに設置を手伝っていただき、以後毎年整備していただきました。

地域貢献事業

5月にはホームページを立ち上げ、6月にはシニアの為のワード入門講座を始め最初は講師を頼んで、私たちが運営やサポーターをやっていましたが、中原先生の提案で、カリキュラムの作り方や無料のパワーポイントのような機能のソフトを入れていただいて自分達で指導とサポーターをやるようになりました。現在まで継続していることは素晴らしいことと思います。

同じ年に健康セミナーの第1回を開催しこれも現在まで続いています。又、豊島区民活動支援事業助成金がAランクで認められました。

平成26(2014)年からは、丸山先生の御提案で、ノイエハイマート合奏団のチャリティコンサートも毎年開き地域の参加も増えています。

新たなグループ

ミュージック・レク、グラウンドゴルフ、男の料理が発足しました。

男の料理はニューヨークのショウ博士が見学にいらしてます。

広報誌

各地域に認知症予防活動が広まって来て、私たちの活動の様子を広くお伝えするためにミニコミ誌20号から、装いを新たに広報誌「元気！ながさき」21号として新たなメンバーで発行、現在80号迄年4回継続して発行されているのは会の誇りです。

元気！ながさきの会が20年発展的に継続できたのは、目的:認知症予防、理念:地域貢献を守ってぶれなかったこと、次々に素晴らしいリーダーが生まれて、社会からも認められ、それが有用感となって役立っているように思います。



紅葉の旅 2002年11月



親睦旅行(秩父) 2008年11月



共に歩んだ20年

旅行グループ 布施川 香保利

2000年4月、豊島区高齢者福祉課に非常勤職員「ことぶきの家生活相談員」として全く未知の高齢者福祉という世界に入職した私は、6月から豊島区と東京都老人総合研究所(現、東京都健康長寿医療センター)がタイアップして長崎1・2丁目地区の65歳以上の高齢者を対象に、地域で認知症予防に取り組むためのアンケート調査と、それに続く認知症についての講演会、勉強会が開かれると知り、自分自身の勉強のため何の躊躇もなく参加した。



旅行グループ例会にて

そしてアンケート調査に協力し、地域でのそんな取り組みに賛同した有志の集まりに私も参加、そこで余暇活動の中で一番人気が‘旅行’と知り、旅行グループのインストラクターとして関わり始めた。これが「元気！ながさきの会」と私との原点である。

参加者はそれぞれが希望する運動系と余暇活動系のグループに分かれていくつかのテストを受け、それが6か月後、1年後と続き、その結果を検証していくのである。

その過程の中で活動は順調に伸び、確固たるグループに成長し、11月には「元気！ながさきの会」が正式に発足した。

最初に生まれたグループのいくつかは消え、また新しいグループが誕生と変遷はあったものの旅行グループは崩壊の危機を乗り越えて今日まで続けてきたのである。

私は発足当初、正会員として年齢的に条件を満たしておらず特別会員としての参加であったが、いつの間にか年齢の条件を満たし正会員となり、2006年4月から「特別養護老人ホームアトリエ村」の職員として介護予防プログラムに携わり、自分自身を含めた地域高齢者の介護予防に取り組んでいくことが私のライフワークとなった。



介護予防大作戦 in Tokyo に参加 (東村山にて)

この20年、会員の皆様の大きな力に支えられ助けられ、とりわけ旅行グループの仲間は常に励まし合い助け合いながら一緒に歩んできた大切な仲間であり友人である。

「元気！ながさきの会」の活動を通して得たものは大きく、私の大切な財産である。そんなこれまでの全てに感謝をし、これからも共に歩んで行ければと願っている。

この20年を振り返って

パソコン、フィットネス、太極拳グループ

米川 哲夫

今から四半世紀前のこととなるが、還暦後の勤めも定年となり、これから有り余る時間を何に使うか思案していたころ、豊島区役所の高齢者福祉課と東京都老人研究所の方が2人で来訪し、余暇活動に関する詳しいアンケート調査があった。長崎2丁目と3丁目の60歳以上の住民全部を対象とするものだった。1〜2丁目ではなく、2〜3丁目とされたのは、該当者の人数が適切だったからだと言った。

この調査から2〜3か月後に「元気！ながさきの会」が、区と都老研の指導のもとに発足した。この当時には現在は消滅してしまったグループが2つあった。園芸グループとウォーキングであった。園芸グループは千早フラワー公園と長崎小学校で草花を育てて、花壇をつくる活動をしていた。

ウォーキンググループはもっぱら歩くことが目的のグループで、発足した当初の2〜3年は大山の東京都老人研究所から王子まで歩いたことがあった。遠出しなない時は、千早フラワー公園を何周かするようなこともあった。

文化活動では、パソコングループに入った。インターネットが普及し始めた初期のころのことで、長小のパソコン室で先生が色々とパソコンを操っているのを見て、様々なことが出来るのだと感心したことを覚えている。ウィンドウズ95が出始めて間もない頃だった。今から考えると、昔むかしの話である。



丁度20年経ちました

パソコン、朗読グループ 石ヶ森 共子

今年2020年、「元気！ながさきの会」が設立して丁度20年経ちました。設立以来のメンバーの一人としてなどと言われ、拙い作文を書きます。

現在、私は、パソコン(火)午後クラス、朗読のグループに参加し楽しい時間を過ごしてきました。パソコンは設立当初長崎小学校のご厚意でパソコン教室を貸していただき、(火)夜、(木)夜、(土)午後、3クラスで始まりました。

パソコンなど触ったこともない私たちは、指導者の指示通りに初めから終了までの手順を間違いなくできるまで、大変、神経を使いましたのを思い出します。なにしろ学校のパソコンですから下手なことをして、あとで使う生徒さんたちや先生にご迷惑をおかけしてはいけないと思いました。その後、学校では、新学期にパソコンが新しくなり、終了となりました。その後も、いろいろといきさつがあり、現在に至ります。役員の皆様方のご苦勞のおかげと感謝しております。私にとってパソコンは、大変ありがたい遊び相手です。毎日ゲームやら、ネットを開くやら…。

朗読はやはり始めから参加いたしました。大きな声でゆっくりと、ハッキリ、聞く人に解るように、先生からのご指導を何度も頂きながら時間は過ぎてしまうあります。でも、ひと様が読まれるのをきくことは、大変勉強になりました。自分のことはあまり解らないものです。

この会のおかげで楽しい時間を20年も過ごしてきて、自分の年なんて忘れていました。これからもお付き合いをよろしく。



お知らせ

□ 本部事務局住所変更

- ▶ 令和2年3月31日をもってながさき活動室を閉鎖したのに伴い、本部事務局の住所が下記に変更になりました。

〒171-0051

豊島区长崎 2-23-14 (布施川宅)

編集後記

今年は 元気！ながさきの会 が発足して20年になります。そこで広報誌81号では会発足当時から会員になり、今なおお元気に活動しておられる方々に「この20年を振り返って」頂き執筆をお願いしました。伊藤ご夫妻の記事では当会発足の経緯から諸々のことが取り上げられています。その中で広報誌21号が装いも新たにスタートした、とあります。そこで改めてこの21号を広げてみました。平成17年(2005年)5月1日発行、とあります。1頁は骨元気で「元気！ながいき」という題で東京都老人総合研究所 林所長、2頁は都老研の矢富先生、高野豊島区長の記事、3頁は当会金子代表、藤井副代表、伊藤副代表が執筆されています。4頁はご案内で活動場所等ですが、面白いのは2頁と3頁の間にA4版1枚の裏表に「活動グループの足跡を顧みる」A頁、B頁があって、パソコン、園芸、フィットネス、旅行、男の料理、ミュージックレク、グラウンドゴルフの説明、という構成になっていることです。

21号からこの81号までの60誌、15年間多士済々いろいろな方に執筆をお願いしてきました。これからも会員のみならず、東京都健康長寿医療センター、豊島区役所の方々のご支援を頂きながらこの「元気！ながさき」の発行を続けます。

終わりに緊急事態宣言が発令されています。東京都健康長寿医療センター研究所 杉山美香先生の「感染症流行期間のこころとからだを健やかに保つ」を実践しましょう。

(大森 弘雄)

活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所	
パソコン	月午前	月	10:00～12:00	長崎シニア活動室
	月午後		13:30～15:30	
	火午前	火	10:00～12:00	
	火午後		13:30～15:30	
	水午後	第1・3・4水	13:30～15:30	
	木午後	木	13:30～15:30	
	金午前	金	10:00～12:00	
	金午後		13:30～15:30	
	土午前	土	10:00～12:00	
	木曜サロン	第3・4木	10:00～12:00	
太極拳	武式	第1・3火	13:30～15:30	区民ひろば富士見台
	扇	第2・4火	13:30～15:30	区民ひろば椎名町
	24式	第3・4水	13:30～15:30	
折り紙	第3・4水	9:30～12:00	区民ひろば富士見台	
朗読	第2・4木	10:00～12:00	アトリエ村	
男の料理	第2木	9:00～12:00	千早地域文化創造館	
フィットネス	第1・3金 第2・4土	13:15～14:15	区民ひろば富士見台	
		12:15～13:30	長崎小学校体育館	
スポーツ吹矢	第1・3金 不定期	14:30～16:00	区民ひろば富士見台	
		14:30～16:00	区民ひろば長崎	
旅行	土	10:00～12:00	アトリエ村	
囲碁	土	13:00～16:30	長崎シニア活動室	
ミュージックレク	月1土不定期	13:30～15:00	長崎小学校第2学習室	
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園他	

事務局	曜日	時間	場所
議事運営会議	第1木	10:00～12:00	区民ひろば富士見台
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水	14:00～17:00	長崎シニア活動室
ホームページ更新	奇数月第3土		

長崎シニア活動室 豊島区长崎 2-27-18 区民ひろば長崎 3階

元気！ながさきの会

〒171-0051

豊島区长崎 2-23-14 (布施川宅)

TEL: 03(3565)5321 伊藤 登

FAX: 03(3565)5322

URL: <http://genki-nagasaki.hiho.jp>

元気ながさき

検索