

広報誌

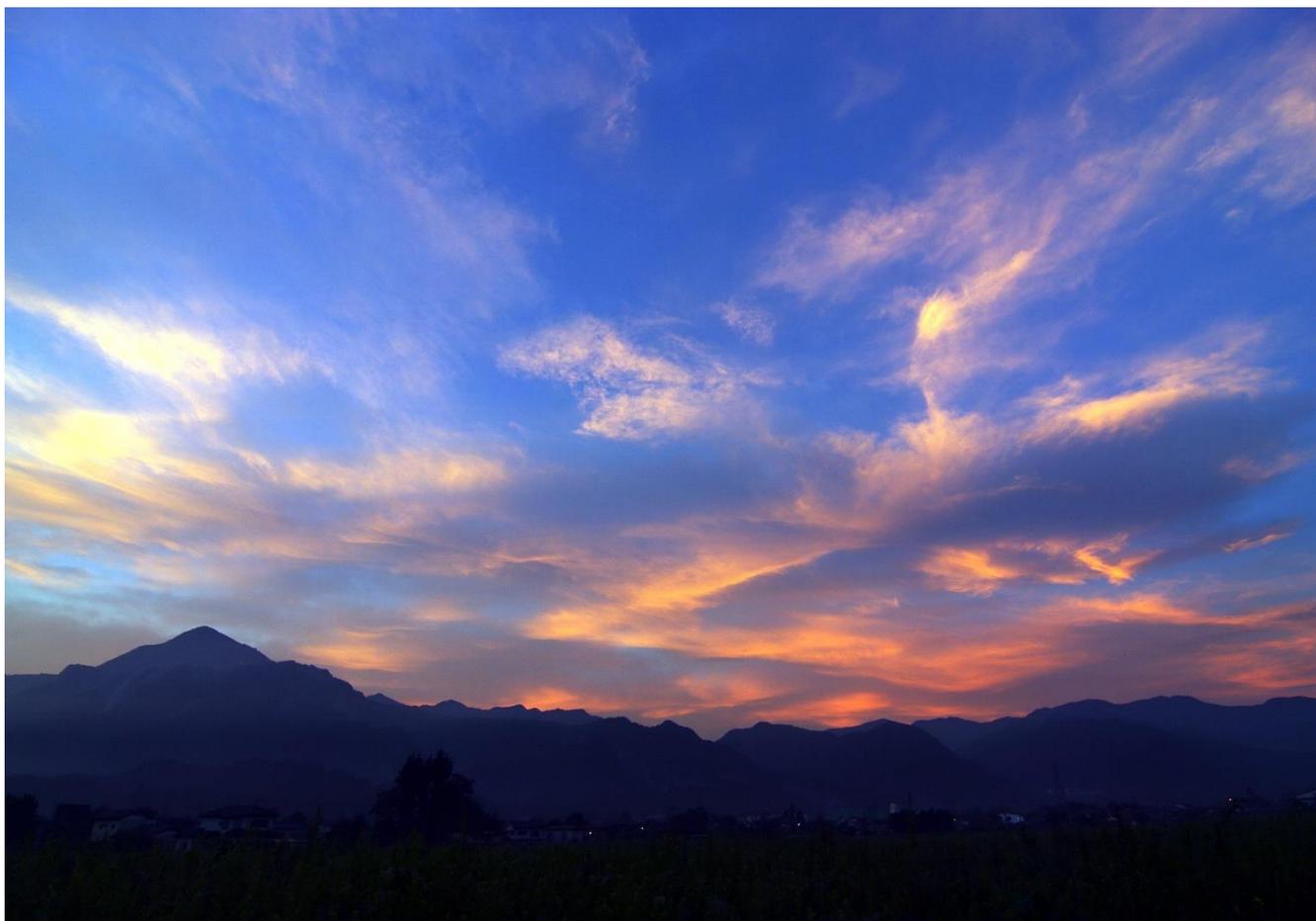
# ほのぼののだより

～ほのぼのとした暮らし、ほっとできるひとときを～

第10号

秩父市社会福祉事業団

令和3年3月発行



撮影 齋藤 洋氏

## ～もくじ～

- 特集 あの頃、君は若かった . . . . . P 2, 3
- 春を待つ日々 . . . . . P 4
- 皆様、いかがお過ごしでしょうか? . . . . . P 5
- 連載『今ありて』 . . . . . P 6
- 趣味『悠・遊』 . . . . . P 7
- 連載『風に吹かれて』 . . . . . P 8
- 『ふぁいん・ユー』って、知ってますか? . . . . . P 9
- 専門職のコーナー . . . . . P 10
- ほのぼのTOPICS . . . . . P 11
- Information . . . . . P 12

## 表紙の写真

澄んだ青空の日の一刻、朱色に染まる空・・・  
そして、影を抱く武甲。  
天と地とを分ける稜線。  
そこにあるのは、必ず来る明日への約束か。沈まぬ太陽に照らされて。

# あの頃、君は若かった

明治、大正、昭和、平成、令和、時代は過ぎて往きました。

「月日は百代の過客にして・・・」と綴ったのは、松尾芭蕉。

時々の時代が幾重にも重なって、今という時があります。今日まで、大切なものを紡ぎ、私たちにバトンを渡してくれた先達に感謝の思いを込め、あの時、皆さんが過ごした時代を振り返ってみたいと思います。



## ●福田みつさん（偕楽苑）の若かりし頃

大正9年生まれ私が15、16歳の頃、ある日、高等学校の先生が「今日は外で勉強をしましょう」と話し、大きな桜の木の下で授業が始まりました。すると先生が「桜が散る様子を俳句にしてみましょう」と話し、人生初の俳句を詠むことになりました。初めて詠んだ俳句は、

『そよ風に 吹かれて落つる 桜かな』

その句を詠むと先生が凄く褒めてくれたのを今でも忘れません。その嬉しさから私の俳句の人生が始まりました。その後経験した戦争では、筆舌に尽くしがたく、この世のものとは思えない景色も目にしました。辛い経験も沢山しましたが、自分を信じ、人を信じ、ここまで生きてきました。

今、同じ風景を詠むなら・・・

『夕桜 空に残れる 昼の月』

## ●その頃の日本は・・・①

1934年（昭和9年）渋谷駅前の『忠犬ハチ公の銅像』が建てられました。除幕式にはハチも参加し盛大に行われたそうです。生きているうちに銅像になったハチ、凄いですね。そして同じ年、「恩ヲ忘レルナ」の題で小学校の教科書にも掲載されたとのこと。



雨の日も風の日も、そして、雪の日も…、最愛の人を待ち続けたハチ。その忠義と健気さに敬意をこめて、人々はハチのことを『ハチ公』と呼ぶようになりました。今の『忠犬ハチ公の銅像』は2代目だそうです。第二次世界大戦中の金属供出によって1度壊され、戦後に再建されたものです。ハチの心、人々の心まで、戦うために利用してしまう戦争、とても悲しいことです。

今も変わらず渋谷の街に佇み、行き交う人々を見つめるハチの瞳には何が映っているのでしょうか？

## ●その頃の日本は・・・②

1960年代半ば、『新三種の神器』と呼ばれるカラーテレビ、クーラー、自家用車が普及しました。昭和の初め、テレビは高級品でした。テレビのある家庭は少なく、街頭に設置されたテレビの前はいつも大賑わいでした。人々はみな、ブラウン管の中で躍動するプロレスラーの力道山に熱狂しました。



カラーテレビは、1964年（昭和39年）に開催された東京オリンピックをきっかけに世に広まりました。今では、衛星放送、ハイビジョン放送と移り変わり、技術の革新はめざましいものがあります。

1940年（昭和15年）に東京オリンピックを開催する予定があったとのこと。しかし、日中戦争の影響等で中止となり、先の戦争の敗戦を経て、復興、そして、高度経済成長の真ただ中、改めて招致されたのが昭和39年に開催された東京オリンピックです。平和の尊さを感じずにはられません。

今年、開催を予定している東京オリンピックは、無事開催できるでしょうか？

私たちは、令和のアベベ、令和の東洋の魔女に会うことができるのでしょうか？

歴史は繰り返されているように感じています。



## ●栗原喜佐子さん（長寿荘）の若かりし頃・・・その頃、日本は、

昭和23年、喜佐子さんが小学1年生、妹が4歳の時、お母さんが亡くなりました。新聞記者だったお父さんも忙しく、妹の面倒をみたり、生きることには精いっぱいだったと言います。当時暮らしていた東京の中野には多くの自然が残っており、木登りやザリガニ捕りなど自然の中を駆け回るのが子供のころの楽しみだったそうです。

バスガイドに憧れる女友達が多い中、船乗りになることが夢だった喜佐子さん。お父さんに「商船学校に行きたい」と話したところ、「女は入れない」と言われ夢をあきらめました。小さな世界から飛び出し、全てから解放され、大海原に出たかったとのこと。喜佐子さんは話します。「何よりも自由が大切だ。男らしさ女らしさよりも自分らしさを大切にしたい」と。

『巨人、大鵬、卵焼き』と言われた時代。

喜佐子さんは、野球好きのお父さんに連れられ、幾度となく後樂園球場に出掛けたとのこと。そんな中、お母さんの生前、家族4人で後樂園球場に行ったのは、一度きり・・・。

その試合は、巨人の川上がホームランを打ち、巨人が勝利。翌朝、巨人の勝利を掲載した新聞を見て、家族4人で喜んだことは、喜佐子さんにとって大切な忘れえぬ情景となっています。

新幹線が開通したのが、1964年（昭和39年）。それから数年後、初めて新幹線に乗った熱海旅行。ジーンズで乗っていいのかしら？何を着て新幹線に乗ったらいいか分からず不安だったとのこと。新幹線も今では、その鉄路を日本中に延ばしています。そして、次に迎えるのはリニアの時代・・・。

夜汽車に揺られた、あの時代・・・。時の流れ・・・、私たちの得たものと、失くしたものと・・・。

## ●鈴木成職員（偕楽苑）

1992年（平成4年）産声を上げる。両親が父親と同じで最後に『る』のつく名前にしたいとのことで、『衛（まもる）』『成（なる）』と候補が上がりました。全国で鈴木の名字はたくさんいるし、珍しくて響きが可愛いからと『成』と名付けられました。『為せば成る』を座右の銘とし、日々仕事を頑張っています。

## ●その頃の日本は・・・

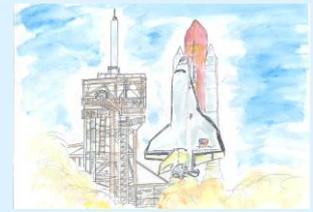
「地球は青かった」と、ガガーリンが言ったのが1961年（昭和36年）、ジャーナリストの秋山豊寛さんが日本人として初めて宇宙へ飛び立ったのが、1990年（平成2年）です。そして、1992年（平成4年）には、科学者の毛利衛さんがスペースシャトルに搭乗する初の日本人として宇宙へ飛び立ちました。毛利さんは、「宇宙からは、国境線は見えなかった」と語っています。

1981年（昭和56年）連載が始まった漫画のキャプテン翼は、世界中の子供たちに大きな影響を与えました。皆さんご存じのジダンやメッシもキャプテン翼に憧れていたそうです。そして、1993年（平成5年）Jリーグが開幕し、2002年（平成14年）日韓ワールドカップが開催されました。

まさか、日本でワールドカップが開催されるなんてビックリです。

1984年（昭和59年）には、宇宙から来た猿が7つのボールを探し始め、1997年（平成9年）には、麦わら帽子をかぶった少年が海賊王を目指し始めました。2003年（平成15年）には、お茶の水博士によって鉄腕アトムが誕生しました。アトムは、地球を“まもる”ため宇宙に飛び立ち星になりました。そして、もうまもなく2112年（令和94年）には、ドラえもんが誕生する予定となっています。

ドラえもん誕生の暁には、“宇宙もどこでも”すぐそこに“成る”のかな？



「時間は、夢を裏切らない」という言葉があります。次の時代へ、たしかなバトンが渡せるよう、夢を持って歩んでいきたいものです。

# 春を待つ日々

～ぬくもりを感じながら～



見つめる瞳に映るのは、  
あなたの笑顔と私の心



その表情に、  
元気をもらって・・・



# 皆様、いかがお過ごしでしょうか？

山間地域に暮らす皆さんのお手伝いできればと、平成29年より、公益的事業「あんきな暮らしサポート事業」として、浦山地区と大滝中津川地区に定期的にお伺いさせていただいております。これまで、季節の外出、買い物ツアー、健康体操、カーレット、スカットボール大会、新年会の開催など様々な活動をご一緒させていただきました。

そこに暮らす皆さんとのふれあいを通じて、「その地での暮らしを知り、暮らす人の思いに寄り添いたい」、「私たちの思いをお伝えし、お互いの思いがひとつに繋がりたい」、「暮らしの中で困りごとがあれば一緒に考えて、少しでも快適な暮らしを作りたい」との思いを持っています。そして、限られたものでも、僅かでも、同じ時間を過ごして、同じことを考えて、小さなことだけ大切なことを積み重ねて、「私たち自身がその地域の一員に成りたい」このことこそが私たちの願いです。

3年ほど前に初めてお会いした時より、私たちが温かくお迎え頂いている浦山地区、大滝中津川地区の皆様、いつもありがとうございます。お忙しい中、地域の皆様と私たちの橋渡しをしていただいている老人会の会長様、民生委員様、区長様、この場をお借りして御礼申し上げます。

コロナ禍のおり、なかなかお会いすることが叶わない時が続いておりますが、心は繋がっていると思っており、『今出来ること、今やらなければならないこと』を思案しております。近いうちに、お顔を拝見する機会が持てれば、笑顔をお届けできればと思っております。

皆様も、お体に気を付けてご自愛ください。

笑顔は、健康の源です。『一日一笑』できるといいですね。



大滝中津川に暮らしていて、「あんきな暮らしサポート事業」にも参加していただいていた方が、今、ほのぼののマイタウンの偕楽苑で生活しています。昨年、私たちの訪問に合わせて、一緒に故郷に出かけました。

地元地域の皆さんに「お帰り」と迎えていただき、ご本人も大喜びされていました。笑顔一杯でとても温かくて幸せな時間を過ごすことができました。私たちも幸せのおすそ分けを頂いた気分で、心の中がほんわかしました。

人と人、思いと思い、暮らしと暮らし、コミュニティとコミュニティ、色々なものが繋がっていくってホントに素晴らしいことだと改めて実感しました。



新たな出会い、心と心の繋がりを求めて、これからも、いろいろな地域にお邪魔させていただきたいと思っております。皆様とお会いするのを楽しみにしております。

## 連載 今ありて ～この一瞬の煌めきを永遠に～

### 『星の子教室と共に』

私と星の子教室との出会いは18年前。友人の紹介で保育の手伝いをしないかと誘いをいただいたことがきっかけでした。その頃は中村町にある「ふれあいセンター」の一室が保育室で、私にとっては保護者との同時通所がとても新鮮であり、色々と考えさせられる毎日でした。

その後、旧中村保育所に移り15年。毎年毎年めまぐるしく変化していきました。その頃は、利用児童も10数名、年齢もタイプも違うお子さんが同じ部屋で集まり、遊び、食事をし、どちらかという保護者の方々の集う場所の要素も大きかったかと思います。

児童発達支援事業ということで、秩父市、フレンドリーが中心となり、外部の先生のご指導が始まり、「一日の流れ」、「支援計画書の作成」、「課題」の取り組みと徐々に変化していきました。年々、利用する子どもたちが増え、大きな行事として「星の子まつり」、「うんどう会」、「クリスマス会」、「遠足」、「修了式」と一年一年があっという間に過ぎていきました。

小さい頃から利用することで変化していく子どもたち。お母さんたちと泣き、笑い、悩み、修了する頃には別れが淋しくなるほど距離が近くなるのを感じる毎年でした。

そして今、事業団に移譲され1年になろうとしています。昨年8月より新しい建物に入り、又更に変化している今です。保護者との同時通所のスタイルは変わらずですが、同じフロアに「ゆるる」があり、星の子を修了した子どもたちが元気に通い、成長が見える喜びもあります。

今年も修了の子どもたちがたくさん巣立ちます。学校という更に大きなステージに上がり、自分らしく、少し背伸びをし、たくましく育って下さい。いつでも応援しています。

『風に吹かれて』【Heart. 19】



星の子教室 保育士 清水芳子

### 『ウキウキ、ノリノリ ペープサート』



星の子教室の活動は、小グループでの運動や音楽、遊びをはじめ、個別で行う課題への取り組みなど色々なことに挑戦します。

その中でも子どもたちが大好きなのが「ペープサート」、思い思いの絵を手持てば、スタンバイオッケー！！子供たちの興味が大きく膨らみます。

ペープサートって何？？初めて聞く人もいると思います。ペープサートとは「paper puppet theater (ペーパー・パペット・シアター)」を簡略化した造語です。わかりやすく言うと「紙人形劇」です。

星の子教室ではいろいろな歌（はたらくくるま、どんないろがすき、ばなのおやこなど）に合わせて楽しみます。

リズムに合わせて、手に持った絵を動かして、ノリノリ、ウキウキです。みんな、楽しい歌の世界に入り込みます。





# 趣味 悠・遊

皆さんの趣味はなんですか？  
今も楽しんでいることをお尋ねしました



町田 絢迦さん  
(ゆくる)

トランプ、UNO、かるた…。カードゲームというところなものを連想しますが、私のお気に入りには『アイドルカード』です。姉のアイドル好きの影響で、小学部のときからアイドルが好きでした。昔は『ももいろクローバーZ』。今では『Sexy Zone』。ほかにも『IZ\*ONE』、『BTS』、『なにわ男子』、『King&Prince』、『NiziU』…。日本のアイドルだけでなく、韓国のアイドルも大好きです。男性アイドルだけでなく女性アイドルも好きです。いつもアイドルの歌に元気をもらっています。アイドルをテレビで見かけると嬉しくてたまりません！  
アイドルの顔が好きです！  
アイドルの服装が好きです！  
アイドルの話が止まりません！



「私の好きなアイドルをみんなにも知ってもらいたい！」という思いから、好きなアイドルの写真を選んでカードに貼って、オリジナルの『アイドルカード』を作りました。好きなアイドルの写真を選ぶときには楽しくて、思わず笑ってしまいます。みんなが楽しめるカードにしたかったので、『アイドルカード』は2枚で1組にして、カード合わせゲームで遊べるようにしました。

完成した『アイドルカード』は、触るのも遊ぶのももったいない気持ちでしたが、遊んでみると楽しくて楽しくて大盛り上がり！ゲームの勝敗より引いたカードのアイドルについて、あれこれ説明しながら、ワイワイ賑やかにゲームをするのが、とても嬉しくて、楽しくてたまりません。何回やっても、ぜんぜん飽きません。何度も何度も楽しむうちに、カードも色褪せてきました。そろそろ『アイドルカード 第2弾』を作りたいな。みなさんも、ゆくるに来て私と『アイドルカード』で楽しみませんか？！

## 『春を迎えて』

令和2年8月に『にじいろテラス』が開所した当初は12名だったゆくるの仲間達は、半年たった今、22名となりました。

ゆくるではこれまで『季節感を感じられるようなイベント』『工作などの創作活動』『カーレットやボッチャ、ボウリングなどのゲーム』『公園での外遊び、夏場はプールや川遊び』『野菜の収穫体験やザリガニ釣りなどの自然との触れ合い』などの活動を行ってきました。ひとつひとつの経験の積み重ねを、将来の自立した生活に活かしてほしいという思いがあります。

ゆくるには様々な年代の児童がいます。春にはみんな学年が一つ上がり、一つお兄さん、お姉さんになります。今まで妹、弟のようだった児童たちが、自分より学年が下の仲間の面倒をみてあげるようになって、同年代の仲間とも支え合う姿が見られるようになります。そうした子供たちの成長を目の当たりにすると、私達も感慨深い思いがあります。

この春、中学校の卒業を期にゆくるから羽ばたいていく仲間がいます。春は出会いと別れが重なる季節と分かってはいるものの、少し寂しい気もします。ですが、新しい世界に飛び立つ仲間の門出をお祝いしたいと思います。

4月からは数名の新しい仲間も加わり、新たな環境を迎えます。それぞれ年齢が上がり、ひとつ大人に近づいたみんなが、これからも元気いっぱい、仲間と一緒に刺激し合い、たくさんの共感をともにして、たくましく成長して欲しいと思っています。

## 連載 『風に吹かれて』 ～心のかたちを知りたくて～

・・・もし心に形があるならば、もし心に色があるならば、たしかな思いを丁寧に紡いで綴ります。

### 『一瞬の煌き、永遠の愛』

ふあいん・ユー管理者 小林和也

文字には意味があり、言葉には想いがある。書くもの、伝えるものの生命が宿る。「煌めく」…見ているだけで、とても眩しい字だ。

煌めきは、ソノヒトの意思、気持ち、決意によって輝きが違うだろう。また、見ているもの、感じるものによって見え方が違うだろう。はたまた、ソノヒトの意思に関係なく、ソノヒトを輝かせて見ていることもあるだろう。

私がそう感じたのは2019年4月。障害者支援事業所「ふあいん・ユー」に配属してからである。それまでは高齢者福祉事業所に勤めていた。同じ福祉事業だが、名前も違えば制度も違う。利用者も支援内容も違う。今まで培ってきた経験と知識では思うような支援はできず、戸惑いを抱きながら日々の業務にあっていた。

そんな時、ある利用者の作品を目にした。その作品には、想いと、希望と、夢と… 強い意志と、熱い情熱と、生命の素晴らしさが絵と言葉で表現されていた。

衝撃だった。自分の鼓動が強く脈打つ音が聞こえた。

そこからだ、見える世界の、映る景色の色が変わったのは。

利用者の言葉、視線、手の動き、表情に煌く瞬間があることを知った。

私は、一瞬の煌めきに美しさを感じる。永遠の煌めきはいらぬ。

一瞬の儚さとかという美学を語りたいのではなく、その一瞬に込められた決意や気持ちがソノヒトを輝かせる。その一瞬だからこそ伝わる想いがある。煌めきはその一瞬に物語があるから美しい。

俗っぽいところで言うと、一生懸命な人は煌めいているとよく耳にする。これはソノヒトの姿勢や行動に強い意志があり、それが伝わるからであろう。また一生懸命という飾らない素の姿に惹かれるからであろう。

この一生懸命といものは、口で言うほど簡単なことではない。失敗や不安といった負の形も見えるところに向かって進むからだ。「絶対これはやりたい、絶対にやらなくてはダメだ。」と強く思っても、自分が不安で…だけど信じてやって…でも、成功するかはわからなくて…

…でも、ここで挑戦することで、一歩踏み出すことで、ひとつの結果が出たときにはひとつの自信になる。このひとつの自信のおかげで次に向かえる。自分が迷って不安でやってきたこと、自分の信じるものを突き詰めたものが、そのまま相手に届く。

何事も大切なことは何なのか、しっかりと押さえて行動しなければならない。大切なこと…やはり、愛である。人を愛し、人のために生きる……その気持ちがあるから今がある。煌めくなら、人のために一瞬煌めける自分でありたい。

【Heart. 20】



大森さん！！  
ふあいんの紹介  
たのむやんねえ！



大森さんの大好きなガンフウたち

# 『ふあいん・ユー』って、知ってますか？

さあ、皆さん！多くのご要望にお応えして、巷で今話題の「ふあいん・ユー」を、元氣印の大森さんに紹介してもらいます。



大森利浩さん



Q. ふあいん・ユーはいかがでしょうか？

A. お風呂はきれいで気持ちがいいです。あと、職員の大橋さんがいつも一緒にベイスレードをしてくれて楽しいです。これからは、できれば他の女性職員さんともベイスレードができればいいな。

あと、ふあいん・ユーは、ちゅくちゅくおやつが出て嬉しいんだけど、美味すぎて、たまに羽目を外しすぎてしまい食べ過ぎで家に帰ってから、夕飯が食べられなくなってしまうことが、悩みです。あはは(笑)

Q. ちなみに好きな食べ物は何か？

A. ごはん系でいうならば、揚げ物と、ハンバーグが好きですね。大好きです!!

Q. 先程、ベイスレードがお好きだとお聞きしましたが、他にはどんな物が好きですか？

A. あとはポケモンやブロック。それとガンフラが大好きです。今日も持ってきてますよ。

今度は女性職員さんにもベイスレード教えておきますね♪おやつは大森さんも一緒にみんなで作って食べましょう。あと、ベイスレードはほんとにたくさんあるんですね！また今度一緒にぜひガンフラやりましょう♪

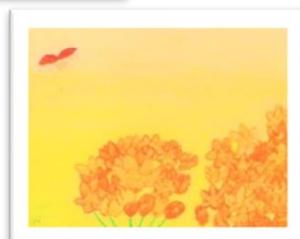
毎日が、special!!

ふあいん・ユーは、好きな物が食べられて、好きな遊びができて、ほんとに笑顔いっぱい元氣になれる場所です。

ふあいん・ユーで過ごす時間には、みんなの思いがいっぱい詰まっています。

## 『握手』

何かに閉ざされても  
ひとりぼっちにならないで  
今はわからなくても  
誰かの鼓動があなたに響く  
ひとりじゃないよと響いてる  
誰かと思いが握手できた時  
生まれる つながっていたい気持ち  
風の中のあなたに  
誰かが ほほえむ 明日は来る

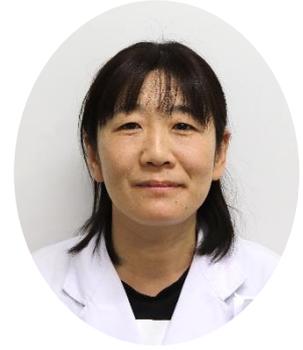


## 『仲間』

みんな集まれ 木もれ陽に  
春が来ても 心合わせれば  
ぐわぐわ力が湧いてくる  
広がる青空 眩い希望はここにある  
輝く仲間がここにいる

# 専門職のコーナー

## 今回のテーマ 『旬を食べる』



栄養士 関口裕子

食べる物はできるだけ美味しく、新鮮なものを食べたいものです。

近年の栽培技術の進歩に伴い、季節・時期を問わず、一年中多くの野菜や果物が店頭に並びます。その影響もあってか、食物の「旬」を知らない子供たちが増えているようです。我が家の子供たちも『ジャガイモって冬にとれるんでしょ?』なんて言っています。

便利な時代にはなりましたがこのままでは、「旬を待ち、旬を楽しむ」という機会は減っていくかもしれません。

「旬」とは、最も味のよい出盛の時期のことを言います。

旬の野菜には、美味しいだけではなく、その時期に体が必要とする成分や高い栄養価が含まれています。夏に旬をむかえるスイカ、きゅうり、トマトなど水分の多い野菜や果物は、汗で失われた水分を補い、カリウムが余分な塩分や老廃物の排出を助け、体の熱をとってくれます。

また、冬に旬をむかえる大根・人参・ごぼうなどの根菜類、白菜・ねぎ・ほうれん草などの冬野菜の特徴は、ビタミンやカロテンを多く含み免疫力を高め、風邪の予防に効果があります。さらに言うと、温かい味噌汁や、鍋などで食べれば、体を内側から温め消化を助けてくれます。

旬の野菜を食べると、美味しいのはもちろん、うれしい効果がたくさんあるのです。

毎日、あわただしく生活していく中で私たちは季節の変化に気づきにくくなってしまっているものです。

だからこそ、利用者の皆様には、その季節に、その時期に一番美味しい旬の食物を食べてもらいたいです。食べる喜び、美味しさを楽しんでもらえる献立を皆様にお届けできるよう、これからも頑張ります。

### 旬の簡単レシピ

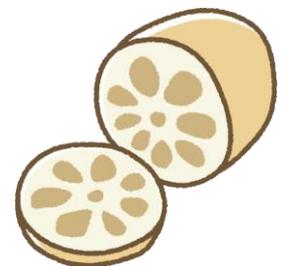
### レンコン入り鶏団子のあったかスープ

#### ● 材料（4人分）

鶏ひき肉・・・200g  
卵・・・・・・・・・・1個  
レンコン・・・・・・・・50g  
長ネギ・・・・・・・・50g  
塩・コショウ・・・・少々  
片栗粉・・・・・・・・10g  
白菜・・・・・・・・・・200g  
大根・・・・・・・・・・50g  
人参・・・・・・・・・・50g  
しめじ・・・・・・・・20g  
春雨・・・・・・・・・・30g  
水・・・・・・・・・・1リットル  
① 鶏がらスープの素・・・15g  
醤油・・・・・・・・・・20g

#### ○作り方

1. レンコン、長ネギをみじん切りにする。
2. ボウルに鶏ひき肉とレンコン、長ネギ、卵を入れてよく混ぜる。混ぜたら、片栗粉を加えて適当な大きさに丸める。
3. 春雨は、お湯で戻して切る。
4. 鍋に①を入れ、沸騰したら肉団子を入れて、灰汁を取りながらしばらく煮る。野菜を入れ、野菜に火が通るまで煮た後、春雨を入れる。
5. 最後に塩、コショウで味を調べて完成。



# ほのぼのTOPICS ~地域の一員として~

## 運動不足になっていませんか？

色とりどりの花も咲き始め、少しずつ春の陽気になってきました。気分も春めいてきています。

でも、コロナウイルスの影響で、ステイホーム、ソーシャルディスタンス、不要不急の外出を控えること等が求められており、なんだかいつもの春とは違うスッキリしない気分です。そんな中、みなさん運動不足になってはいませんか？



今回ここでは、皆さんと一緒に運動不足の解消について考えてみたいと思います。

まずWHOの推奨をみると、成人・高齢者については、自転車やウォーキング、ガーデニングなど、中強度の身体活動であれば一週間に150分（もしくは、高強度の身体活動なら同75分）以上行うこと、それに加え、週2日以上筋トレを推奨しています。なかなか簡単なようで難しい内容ですね。

もっと気軽にできてわかりやすい運動を考えていくと、まずは自宅内で過ごしていても座っている時間を減らすということが考えられます。外出が難しいとなると自宅で座って過ごす時間も多くなりますが、「立っている時間を増やす」「家事をする」等も立派な運動の一つです。テレワーク中の方は気分転換にもなりますね。

次にスクワットなどの筋トレも効果があります。しかし毎日やるのは大変。そこで散歩です。病院で医師から「散歩するように」と言われることもあるかと思いますが。マスクをしていてもできる運動ですので、息苦しさのないペースで行っていくことで運動不足の解消につながると思います。また現在の状況下ではソーシャルディスタンスにも気を配りましょう。ちなみに65歳以上の方の1日当たりの歩数目標は男性7000歩、女性6000歩だそうです。（スポーツ庁HPより）ランニングをする方はマスクをして行うことが理想ですが、かなり苦しいと思います。そこで「人の少ない道を選ぶ」「薄手の首巻（バフ）を口元に巻いて走る」等の工夫をすると感染予防対策も出来ていつものように走ることができると思います。

皆さんは、ほのぼのRC（ランニングクラブ）について、覚えていただいているでしょうか？平成31年秩父駅伝に出場し、大活躍しました。そして翌年もチームを2チームに増やして参加しました。ほのぼのRCの2チームによる大激走は、知る人ぞ知る感動の物語となっています。しかしながら、令和3年は秩父駅伝も中止となりました。今、メンバーはコロナが終息し開催される大会を目指し、万全のコロナ対策のもと練習に励んでいます。大会開催のおりには、皆様に再び、感動をお届けしたいと思います。



思うようにならないことが続く日々ですが・・・、

『一人で見る夢は夢でしかない。  
しかし、誰かと見る夢は現実だ。』  
と語った方がいます。

そして、ある俳人が詠んだ句は、  
『この道しかない 春の雪ふる』

# Information (秩父市社会福祉事業団からのお知らせ)

## ちちぶFMラジオ出演

1月15日(金) 20時~21時、ちちぶFMの番組『人生いきいきあうラジオ』にゲスト出演させていただきました。この番組は秩父地域の方々へ向けて医療や福祉についてわかりやすく放送している番組です。第4クールは人生会議がテーマとなっています。介護支援専門員(ケアマネージャー)の立場から人生会議やそれに近いものに関してのお話をさせていただきました。御拝聴頂いた方々、ありがとうございます。またこのような機会を頂きまして、ちちぶFMの皆様、市立病院の持田様、老人保健施設ビッラ・ベッキアの内海様ありがとうございます。これからも番組は毎週木曜日20時から放送していますので、ぜひ聞いてみてください。よろしくお祈りいたします。



## 一人ひとりの気配りが感染を防ぎ、命を守ります

当事業団は、新型コロナウイルス感染症対策にあたり、全職員が新型コロナウイルスに「うつらない」「うつさない」ことを念頭にサービスにあたっています。しかし、日本国内、埼玉県内においても感染者が増加し、緊急事態宣言が発出されました。同時に、医療機関や福祉施設でクラスターが多発しています。

これを受け、当事業団では更なる感染防止のため、クラスター対策会議を定期的に開催し、会議室、休憩室など多数の職員が利用する場所へは、注意喚起を促すポスターを掲示しました。利用後は責任を持って換気、清拭を行うことを徹底し、夕方5時からは館内一斉清拭を行なうことで、職員の感染症対策意識を高めています。

また、飛沫防止のためのアクリル板の設置や空気清浄機の設置、密を避けるためにテーブル数を増やすなどを環境面の整備を行ないましたが、今後、全職員を対象にPCR検査を実施する予定です。利用者の皆様が少しでも安心してご利用いただけるよう対応していきますので、ご協力をお願いいたします。



## 編集後記

桜や木蓮も咲き、暖かい陽気になってきました。私事ですが、編集後記にペンを走らせている筆者も秩父市社会福祉事業団に就職してちょうど10年が経ちました。長いようで短い月日でした。10年も経てば様々な出来事がありましたが、みんな自分の為だったんだと今になって感じる事が出来ました。年数を経るにつれて後輩もでき、自分が指導する、牽引する立場になっていきました。自分はちゃんと引っ張っていているかなと、自問自答することもあります。出会った仲間たちや利用者の皆様との縁を大切に、これからもしがない若造ですが走り続けます。(信)

秩父市社会福祉事業団「Facebook」更新中！ <https://www.facebook.com/chichibu.honobonomytown>

秩父市社会福祉事業団 HP アドレス

<http://www.chichibu.ne.jp/~honobono/>



秩父市社会福祉事業団

検索

