

# SHARE かわらばん

『工夫を当たり前 助け合いを自然に』をコンセプトに、個人の生活や、地域での助け合い活動の工夫を紹介します



畳が落ち着く「私の場所」で

## 編み物は頭と手先を使う最高の仕事です

カオルさん 90代

俳句の同好会に東大阪へ行った  
り、俳句仲間が家に集まったり、  
夫が亡くなってからは趣味を楽し  
んでいました。

感染拡大してから俳句の集まり  
はできなくなりましたが、近所の  
公園でやっている老人クラブのラ  
ジオ体操や老人福祉センターの百  
歳体操に通うようにしました。新  
道パトリで始まったウクレレ教室  
にも挑戦中です。

俳句の集まりを楽しみにしながら、  
できるだけ色々なところに行  
くようしています。

そんな中、知人のおばさん（編  
み物の先生）が亡くなったことを

きっかけに、特大のポリ袋3杯分  
の毛糸が自宅にやってきました。  
コロナのおかげで時間がたっぷり  
早速、帽子・セーター等をつくり  
始めました。



雑誌から今の流行もチェック

編み物は、頭と手先を使う最高  
の仕事です。色々作っていると、  
友人から注文を頂くありさま。も  
ちろん何も頂かずプレゼントして  
います。着てくれる人のことを想  
像しながら作り、だんだんできて  
いくのが楽しいですね。  
編み物をしていると、戦争中の  
ことを思い出します。「寅年の人  
は千人針は年の数だけ」といつて、  
寅年の人に限って、年の数だけ結  
ぶことができました。  
コロナで家にいるばかりだと  
は思わず、戦争中のことを思うと、  
今が幸せです。  
今が私の青春ですよ。

## ためになる話 —リハビリテーションの視点から—

編み物は、脳の前頭前野を活性化させるので認知症予防、記憶力の刺激になります。自律神経の調整に働くセロトニンの分泌が高まり心を穏やかにし、反復動作が心をリラックス状態に導く効果があります。また身体機能面では指先や手首などを使うため巧緻性(手指を上手に使う力のこと)の機能が保たれやすいと言われています。さらに集中力も高まる効果があるので落ち着く場所、自分の場所ではじめてみるはいかがでしょうか。

【編み物+α】体を丸め同じ姿勢をしていると体が硬くなります。立って大きく深呼吸し腕を振り、足踏みを行い全身の体を動かしましょう！



アクティブ訪問看護  
ステーション  
理学療法士 中原英雄

みなさんのエピソード募集しています。

お寄せいただいたエピソードは東成区社会福祉協議会ホームページ  
または、本紙『SHARE かわらばん』次回号に掲載させていただきます



# 助け合い活動をSHARE!

## 中道地域編

### 地域福祉活動サポーターのこぼれ話

中道 松井洋子さん

「元気体操」は、疎開道路沿いのレンタルルーム「フロイデ」で開催しています。中道憩の家が改装することになり、少し離れた場所を借りて開催することにしました。心配なこともありました。みなさん仲良く通われています。

先生からの楽しく優しいアドバイスを受けながら、タオルやボール、布の紐を使った体操とストレッチをおこない、転びにくい身体づくりと筋力アップをめざしています。



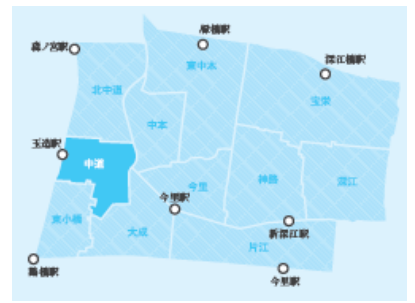
元気体操 第1・3月曜

「百歳体操」は、45名の方が登録し、現在は二部制でおこなっています。「行けば誰かがいてくれる」、「サポーターがいなくても話す相手が誰かいる」そんな活動になっています。

疎開道路を渡って通う方も、誰かが心配に思って誘いあっているような、そんな自然な支え合いがあります。一人で参加される方はいないんです。お互いが支え合えるから百歳体操は長く続いているのだと思います。



百歳体操 毎週月火曜・木曜



感染対策のうえ、実施しています!

中道地域で  
取組まれている**福祉活動**



配食サービス活動 第2・4土曜



いきいきの集い 第4水曜

### 地域福祉活動サポーターって?

東成区では、小学校区ごとに『地域福祉活動サポーター』が配置されています。おももりネットの申込窓口の他、地域の身近な相談窓口です。地域の皆さんが気軽に集える場づくりにも取り組んでいます。身の回りのお困りごとがあれば、サポーターまでご相談ください。

### SHARE かわらばん の発行・お問い合わせ先

社会福祉法人大阪市東成区社会福祉協議会(生活支援体制整備事業)

所在地:〒537-0013 東成区大今里南3-11-2

東成区在宅サービスセンター内

TEL :06-6977-7031 FAX:06-6977-7038

### 元気づくり会議 準備中!

「生きがいがづくりの活動がしたい!」  
「今ある活動を広げたい!」  
「空きスペースを活用したい!」等、  
“なにか始めてみたい!”方は  
ご連絡ください。

生活支援体制整備事業とは、高齢者が元気に暮らし続けられるよう、また、ちょっとした困りごとが解決できるよう、多様な主体による取組みを推進する事業です。生活支援コーディネーターを配置し、様々な支援活動のコーディネート役を担っています。

