

介護支援 ボランティア活動だより

発行

公益社団法人 塩釜市
シルバー人材センター
塩釜市尾島町18-17
Tel 022-367-5940
発行責任者 小松 幸雄



ボランティア活動が再開されはじめる

新型コロナウイルスの発生から3年余りが経ちました。第8波の感染状況も減少に転じて、政府は新型コロナウイルスの感染法上の分類を5月8日から、季節性インフルエンザと同じ「5類」に引き下げると決めました。マスクの着用も3月13日以降は原則として「個人の判断にゆだねる」と決めましたが、各施設の指導方針に従ってマスクの着用をすることは言うまでもありません。この様な状況下で、待ち望んでいた介護支援ボランティア活動も、施設側からの要望に添って少しずつ再開され始めて来ております。

登録会員の皆様方のサイドからも、コロナ以前にボランティア活動をされていた施設に連絡等をとってみたいかがでしょうか。ここでボランティア活動を再開した施設の状況を紹介いたします。

ハーモニカ演奏の曲目

- ① シャボン玉 ② たき火 ③ 月の沙漠
- ④ 通りゃんせ ⑤ どこかで春が
- ⑥ どじょっこふなっこ ⑦ 夏の思い出
- ⑧ 夏は来ぬ ⑨ 七つの子 ⑩ 浜辺の歌



ハーモニカ演奏にあわせて唄っている

ボランティアは照井さんの挨拶からはじまりました。皆さん今日は。寒い冬も終わり、桜の花も散ってしまいましたが、塩釜桜は昨日見てきたら五分咲きといったところでした。

目に青葉 山ほととぎす 初鯉
一年で一番過ぎやすい新緑の季節になりましたね。それでは今日も宜しく願います。

今日は最初にハーモニカ演奏、次にマジック、お手玉それからお手遊び等の順番で進めてゆきます。

バラエティに富んだ楽しいボランティア活動

介護支援ボランティア活動会員

照井 幸夫

通所介護施設 アースサポート東塩釜

- マジックの種類
- ①伸びるハンカチ ②つながるシルク
 - ③切っても切れないロープ ④結ばれたまま外れるシルク
 - ⑤ロープを通り抜けるリング ⑥空中で結ばれるロープ
 - ⑦裏表が変わるマッチ箱 その他合計 12 種類のマジック



マジックの成功に皆さん拍手している

お手遊びで腕や肩に手を当てながら運動

二つから三つに増やしたりのお手玉 70 回

あなたも介護支援ボランティア活動をやってみませんか

平成26年度から始まった「塩竈市介護支援ボランティア活動」も今年で九年目に入りました。この間、皆さんのご協力もあって、介護施設側からご要望に添えるよう活動を継続してまいりましたが、平成2年の初春から猛威を振るってきた新型コロナウイルス感染症の為、約3年間活動を自粛してきましたが、ようやく活動を再開出来るようになってきました。ここで改めて塩竈市のボランティア活動の理念と目的をお知らせしながら、一人でも多くの方の「介護支援ボランティア活動」の参加をお待ちしております。

理念

塩竈市では現在65歳以上の高齢者の人口比率は約32%になっており、今後ますます増加してゆくものと思われております。将来に向けて「市民一人ひとりがすこやかに、笑顔がどう、安心して暮らせるまち」を基本理念にしております。

目的

介護支援ボランティア活動を通して地域貢献することを奨励し、これを支援するため、塩竈市介護支援ボランティア活動事業を実施することにより、高齢者の介護予防を推進し、もって生き生きとした地域社会をつくることを目的としています。

「ボランティアをやる人って、やっぱり、立派な人なんじゃないの？ そんな人達と仲間入りして、自分がうまくやっているのかなあ」と心配する人もいるかもしれません。しかし実際にボランティア活動をしているのは、ごく普通の人たちばかりです。

ふつうの人が、自分の出来る範囲で、自分の今まで体験してきたことや、あるいはこれからやってみよう、お手伝いなどをしてみたいことを、施設の皆さんと一緒に楽しく時間を共有してゆくことです。普通の、「隣の人に寄り添う」というような感覚でやってゆければ良いと思っております。興味のある方のご参加をお待ちしております。

誤解3

ボランティア活動って、結構地味で、継続するのは大変に辛いこともあるんじゃないですか？

ちょっと ↓ 違います

施設の皆さんが、どのようなことを喜ぶのか、望んでいるのか、自分のアイデアを活かしながら、創意工夫ができる、クリエイティブで楽しい活動ができます。

創造性・開拓性

誤解2

ボランティアなんて志の高い人、奇抜な人、特別な人のやること、私なんかお呼びじゃない？

ちょっと ↓ 違います

ごくふつうの人が、出来る範囲で、できることをやっています。また、ふつうの人たちが支え合い力を出し合っているから、活動も発展してゆくのです。

社会性・連帯性

誤解1

人として、やっぱり社会の為になることをしなくちゃいけない。だからボランティアに参加するべき？

ちょっと ↓ 違います

ボランティアは自分が「やりたい」と思った時に始めてこそ、活動の成果が得られるもの。気が進まないときは、無理に参加しなくても良いのです。

自主性・主体性

誤解4

報酬がないなんて、損した気分にならないかしら？



ちょっと ↓ 違います



お金を受け取らないからこそ、自由な活動が出来るし、また精神的な喜びも大きいのです。

無償性

紙芝居のボランティアです



しおがまの むかしぼなし (浦戸諸島編)



浦戸諸島では様々な伝説や歴史、そしてそれらが残した貴重な遺跡や史跡を見ることが出来ます。

私は春と秋に野々島を訪れた思い出がたくさんあります。地図では小さい島ですが、島を一周して歩きながら、島の大きさを実感したものでした。野々島には「夜泣き地蔵」や「観音堂(ほら穴群)」などがありますが、今回は島に伝わる昔話を紹介します。

木田の大だこ



野々島の毛無崎辺りに「木田」と呼ばれる砂浜がありました。昔、この浜の沖合に大蛸が住み着いていて、漁にでた島民の船足を止めたり、船に乗っている人を海中に引きずり込んだりしました。また、夜になると浜に這い上がり畑の作物を荒らします。

島民たちは困り切ってしまい、話し合いをした結果、島の潜りの名人と言われている酒屋伸助のところに行って相談をしてみました。

伸助は「あの化けだこをやつつくんには、蛸の足を一本、一本切り落とすしかないだろうなあ。よし！俺がやってみる」と言いました。

翌日、伸助が海中に潜ってみると、分銅島ほどもある頭を下にして、巨きな岩を抱くようにして8本の足をながたと伸ばし、ぐつぐつと寝込んでいました。伸助は海中で刀を抜いて、そつと近づき、まず一本の足を切り落としました。島民たちが、釣り重りのついた釣り糸を海中に落として引き上げてみると、なんと足の長さが6mもありました。伸助は3日かかりで、7本まで切り落とすことに成功しました。

ところが最後の8本めの足を切り落とすために、海中に潜っていった伸助は、それっきりいつまでたっても海から上がってきません。

島民たちは、村中の人たちを集めて、全員で海中に潜ったりして探しましたが、伸助も、また海中の大だこも見つけることができませんでした。

野々島の庚申碑



昔、野々島に樹齢約400年といわれる、地上15m位のところから、二股に分かれた大きな松の木がありました。この大木は、野々島の旧道の高台に鬱蒼と繁り、道を覆って昼でさえも薄暗く、一人ではとても通れないほど薄気味の悪い場所でした。

この老松の枝に、毎夜大きな火の玉が出て、ぶらりぶらりと揺れているので、村人たちはとてもおっかなくて、この木の下を道を通る者は一人もいなくなりました。

「なんだべなや、あのおつかねえ火の玉は。きつと化け物のしわざだべ。なんとかしてあの正体を確かめたいものだなや」

村の人達はいろいろ相談した結果、力自慢の若者たちを選んで、火の玉の正体を見に行かせたのですが、その正体はどうしても突き止めることが出来ませんでした。

村人たちは「これはきつと、なにかの祟りに違いねえ。皆で供養してみたらどうだべなや」といふことになり、村人全員で盛んな供養をすることになりました。そして村の顔役の茂助ほか15人が世話人となり、「庚申碑」を老松の根元に建てました。

その時から火の玉は出なくなりました。毎年、年納めの「庚申の日」には七色の菓子をお供に供え

「おこしんめえ、おこしんめえ」「まいたり、まいたり、そわか」と繰り返して供養しています。

碑の側面には「宝暦十庚辰年五月吉日」と刻まれています。この庚申の老松も明治44年の台風のため倒れて今は根元だけになってしまいました。



食べて乗り切ろう夏バテ



5月も終わりに近くなると、季節は春から夏に移ろうとしている頃に入ります。ボランティア会員の皆さん如何お過ごしでしょうか。

四月は待ち望んでいた桜の花が咲き、皆さんもお花見を楽しんだ方もおられると思います。花が散った桜の木の枝には小さな若菜が芽吹き、これからの新緑のまぶしさが近いことを思わせてくれる。カレンダーを見ると、今年の立夏は5月6日で、この頃から暑い日も多くなってきます。熱中症で体調を崩す人も多くなって来る。

6月に入ると梅雨入りとなり、季節外れの寒さや気温が高かったり不安定な日が続きます。どうも体がだるい、食欲がない、疲れがとれない。暑くなると高齢者は特にこうした夏バテの症状が出やすくなるそうです。そこで快適な夏を過ごす為のあれこれを考えました。

“ 食べて乗り切ろう 夏バテ ”

夏バテはだるさ、食欲不振などのほか、頭痛など様々な不調をもたらす。主な原因はさまざまです。まず暑い屋外と冷えた室内を行き来すると、温度変化に対して対応できず、自律神経（私達の意味と無関係に、内臓、血管、腺などの機能を自動的に調節する神経系）バランスが乱れる。汗をかくとミネラルや水分が不足気味になることや、寝苦しさによる睡眠不足も要因の一つです。

高齢者は誰もが体温調節機能が衰えて体調を崩しやすい。コロナ禍でマスクを付けていると、喉の渇きも感じにくいので、脱水症状には注意しなければならない。若年層に比べ体内に蓄えられる水分が少ないので、わずかな汗でも脱水症状になることがある。意識的に水分を取るようにしたい。日頃の体調の変化をこまめにチェックしよう。

対策の基本は規則正しい生活と運動です。激しすぎない適度な運動、十分な睡眠のほか、一日三食を決まった時間にとるようにしましょう。冷たい食べ物や飲み物ばかりを取り入れていると、内臓が冷えて胃腸の働きが低下することにもつながる。温かいもののほか、タンパク質やビタミンを取ることを意識してほしい。食が細るとますます元気がなくなる。夏バテになると牛乳やヨーグルト、アイスなど、いつのまにか冷たいものに手がのびてしまうことも多い。のどごしのいいソーメンやうどんなど麺類を食べたくなるが消化に良くないようで、オニギリなどのご飯がオススメ。しっかり噛んで食べると胃腸の働きも活発になりやすい。

栄養バランスを難しく考える必要はない。野菜の入った味噌汁とご飯を食べるのであれば、コンビニなどで売っている肉や魚などでタンパク質をとろう。ただ高齢者は好みの同じものばかり食べる傾向があるため、肉類、魚とバランスを考えてみよう。 **食を楽しみながら夏を乗り切ってゆこう。** 高齢者が夏バテを乗り切るための食習慣の要諦を私なりに以下にまとめてみました。

1. 一日三食なるべく決まった時間に食べる
2. 栄養バランスに気をつける
3. 冷たいものだけでなく味噌汁など温かいものもとる
4. 麺類よりご飯をしっかり噛んで食べる
5. 同じものばかりを食べずに食材を変える工夫をする



最後に私は20年以上も前から高血圧の薬を服用してきたが、医師から十分に低い数値になっているので薬を中断して様子を見ようと言われて1年以上経過している。血圧も130/75mmHgと安定している。一度高血圧の薬を服用したら生涯止められないとよく言われているが、塩分を取り過ぎないように生活習慣の改善で、私の場合は薬の服用を止められた。塩分の摂取量は一日につき7.5gとされている。7.5gの塩の量はほんの一掴みである。血圧の高い方は調味料やドレッシングなどの使い方にも注意しましょう。脳卒中や心筋梗塞など高血圧に原因する病気にならないよう気を付けましょう。