ふくじゅ草の会だより

福寿草の会
愛川町介護者の会
第162号
2021年3月9日
連絡先　愛川町社会福祉協議会
Tel　046（285）2111

（角南京子・画）

皆様、いかがお過ごしですか？
気持ちのふさぐことの多い日常ではありますが、心身を動かして、のり切って行きましょう。

また、今年の3月11日は東日本大震災から10年目となりますね。つい先日は、その時の余震だという大きな地震もありました。10年を経ても、被災した方たちには、癒えない痛みであることでしょう。私たちには、何ができるのでしょう。

ふくじゅ草の会だより　総集編　完成

「福寿草の会だより」総集編が完成しました。1994年（平成6年）の1号～2020年（令和2年）160号まで、26年間の会の記録です。

会員の皆さんで分担して読み、残したい記事、知ってもらいたいことなどをピックアップしてもらいました。

編集に不慣れなこと、ページ数の関係などで、希望どおりにはいかず、その上字が小さかったり、うすくなったりと、読みにくいところも多く、申し訳ありません。

印刷・製本作業は役員で担いましたが、地域包括支援センター職員，サポートセンター職員、とりわけ望月様には、大変お世話になりました。ありがとうございました。

今年度はコロナ禍のため、予定していた活動ができず、つどいも中止と、会うこともままならない中でしたが、この一冊を、みんなの力で生み出せたことをなによりもうれしく思います。

つたない内容ではありますが、その時その時、それぞれの、せいいっぱい、悩み、時に涙しながら活動してきたことが思いおこされ、胸がいっぱいです。

以前会員だった方、また、そのご家族など、ご希望があれば、お届けします。

（小沼 Tel 285-4166）

また、地域包括支援センターでも、必要な方にはお渡しできますので、お問い合わせ下さい。（Tel 285-5000）

カットは河内ハル子さん、ご主人に、毎日のように絵手紙を描いていられました。

ラベンダー（河内ハル子画）

3月のつどい

16日（火）13:30～15:00
町福祉センター3階会議室にて
急きょ休止になる場合があります。
その際は連絡いたします。

5月のつどい

18日（火）13:30～15:00
町福祉センター3階会議室にて
総会を行う予定です
恒例のお弁当昼食はありません。

フレイル（虚弱）を予防しよう

2021年1月
愛川町地域包括支援センター
愛川町角田251-1
☎ 285-5000

2回目の緊急事態宣言が発令され、同時に、冬将軍到来で、ますます「巣ごもり生活」を送られている方が多くなっていると思います。テレビを見ていても暗い気持ちになってきますよね。

晴れた日には、人ごみを避けて散歩に出たり、お家でも体を動かして、少しでも前向きに、笑顔で暖かな春を迎えましょう！

こたつの中でこっそり

足指・足首の体操

ふくらはぎの筋力を鍛える

かかとのあげさげ

かかとを1,2,3,4でゆっくり上げて、1,2,3,4でゆっくりと下す。

転ばないように、いすなどに手を添えて行いましょう

すわって行う方は、音がしないようにそ～っとかかとをおろしましょう

やや筋肉がつかれた～っと感じることを目安に回数を調整してみてください。

ながら体操の勧め

立って行う場合は、料理をしながら、歯磨きをしながら、電話しながら。
座って行う方は、テレビのCM中におこなってみてはいかがでしょうか。

参考：東京都健康長寿医療センター研究所ホームページより

つぶやき

ちょっと聞いてくれる？

ある夕暮れ時、私一人しかいない家の中で誰かが私の背をなでながら通ったような気がしてね、「エッ」って振り向いたけど誰もいず、ちょっと怖かったの。多分サーッと風が走ったのね。とても不思議な感覚だったわ。

友達に話したら「それダンナでしょ」って。ならば「感謝してたよ」とか「ありがとう」って普通は言うでしょってのの!!

この頃、お酒の味を知りたいと思うようになったのよ。この心境の変化は何？80歳でアル中になったりして。でもホンワカホンワカしながら余生を楽しめたら最高よね。やっと自分を取り戻せそうで、考えるだけでも嬉しくなっちゃう。今健康でよかった、本当に。

福寿草の会員の方々に　カンパーイ。

（舘野雅子）