

# 地域包括支援センターよつや苑だより

## 地域で見守り、気軽に相談！

地域包括支援センターよつや苑  
センター長 小沼敬夫

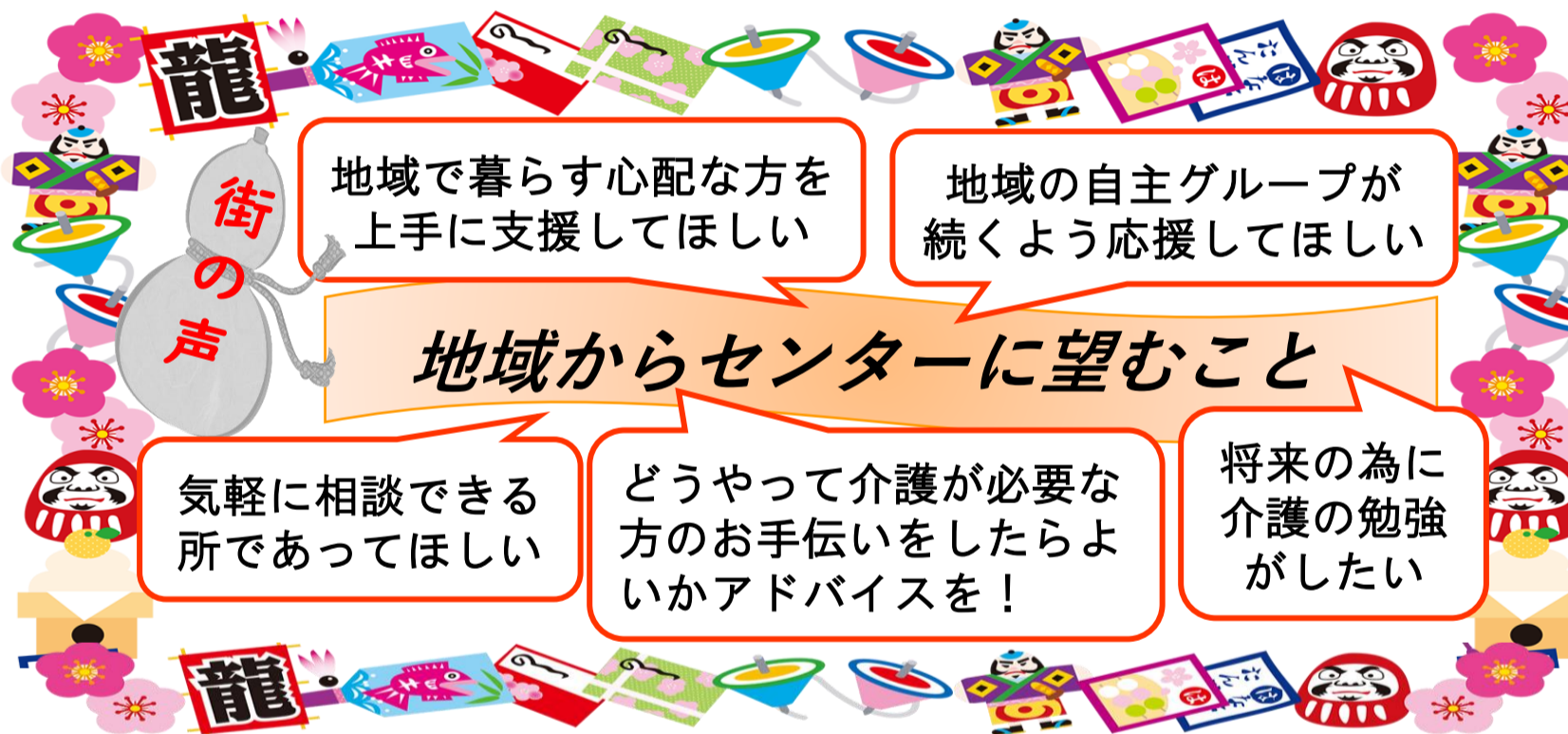
新年あけましておめでとうございます。

地域の皆様には、日頃より当包括の事業にご理解・ご協力を賜りまして、心より感謝申し上げます。最近、特にこの「地域包括支援センターよつや苑だより」をご覧になっての問合せも頂くようになり、有難く存じます。

コロナの影響が続く中、「久し振りに会った親が認知症のようで心配」「近所の高齢者が一人暮らしで大変そうなので、見に行つて欲しい」といったご相談が増えています。

府中市では以前から「高齢者見守りネットワーク」という活動に力を入れており、コンビニや新聞店等の協力を得てきました。自治会活動や民生委員の訪問もまだまだ制約がある中、地域の皆様が日常の見守り、気付きがあれば地域包括支援センターへご連絡頂くことが、貴重な情報となります。

高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、本年も「相談してホッとする包括」を目指して、地域の皆様とのつながりを大切に、職員一同ご支援させて頂きます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



令和5年  
1月号

お気軽に  
お電話  
ください



## ひととき

子・丑・寅年とコロナ禍が3年続き、誰もが「4年目を迎える卯年にはおさまってほしい!」と願いながらの年明けとなりました。昨年2月に始まったロシアによるウクライナ侵攻も年内には収まらず、その影響は世界各国に広がる中、日本の中では、コロナ対策、防衛問題、社会保障、少子化対策…どう考えていったらよいか、この国の明日をどうしたらいいのかと、社会福祉の一端を担う立場として考えずにはいられない今です。

高齢者のみならず単身生活者が増え続ける中で、`地域`の役割は、益々重要になっています。与えられた命、切ないこと、苦しいこともありながら、笑顔になれるひとときを持てたら…と。そのために地域包括支援センターは何ができるかを考え続け、手立てをしていく一年にと思う年の初めです。(A. Ohmori)



地域包括支援センターよつや苑 ☎042-334-8141



## 地域の年女・年男の方にインタビューしました



四谷在住

7回目のうさぎ年が巡ってきました。もう一度跳ね回れる元気がほしいと願いながら迎えたお正月です。19年前に社会福祉に関心を持ち、講習会を受けました。地元でボランティアができればと望んでいた時、よつや苑でさせていただくことになり、とても嬉しく、皆さんにお会いするのが楽しみでした。コロナ禍に邪魔され、ボランティアもなくなって3年、体力の衰えを痛感している昨今です。新年を迎え、趣味を楽しみながら、体力・知力が衰えぬよう、日々を頑張ろうと思っています。



よつや苑の介護予防事業に参加して7年ほどになります。体を動かし続けていきたいので、令和3年秋にスタートした体操自主グループが、今年も継続できたらいいと思います。府中市は、地域の自主活動を奨励していますが、同じグループの間も、自分自身も年々体力はなくなってくるので、それを支える仕組みが必要だと思っています。



四谷在住



住吉町在住

平成19年から、よつや苑の「ころばん体操」に始まり、いろんなコースに参加させていただいて十数年になります。その間、不参加の時期があり、布団から起きるのが厳しくなって「このままでは寝たきりになる!」と思い、再びよつや苑にお世話になる決意をして参加した時、職員の方々が優しく迎え入れてくださったことに感謝しています。今、私が元気で日常生活を送れているのは、その後、継続して介護予防事業に参加させていただいているからだと思います。今後も、「自分のことは自分で」また、「家族や周囲の方にも励ましを送り続けられる自分でありたい」これが私の今の目標であり希望です。



うさぎ年を迎えるにあたり、ピョンピョン跳ねる84歳にしたいものです。2017年から5年間、地域での体操の会に週2回参加でき、元気のもとになっています。自宅ではルームランナーを使って運動していますが、今年は、グランドゴルフに挑戦し、頑張りたいと思います。



分梅町在住



美好町在住

しっかり歩けることが目標!  
毎日、少しでも歩くようにしています。食事では、肉や魚を意識して食べるようにして、元気になるように努めています。

