

太陽の広場

vol.90
2022.6

オンラインコンサート

「弦式音語」交流コンサートを行いました！

コロナ禍で、実際に施設や病院で利用者さんとお会いすることが出来ずオンラインでボランティア活動を行いました。

今回はギターデュオの池田さん、橘さんが画面越しですが、利用者さんに声をかけ懐かしい曲を演奏していただくと、皆さんも笑顔で拍手され楽しいひと時でした。

これからも音楽でつながることで、心豊かに過ごせることを期待します。



橘さん

池田さん

会長挨拶

新型コロナウイルスの状況も少しずつ落ち着き、今年は様々なイベント等も再開されるようになりましたこと、大変嬉しく感じております。さて、コロナ禍での新たな取り組みとして、昨年から実施している「オンラインボランティア」のプロモーション動画が先日完成いたしました。近々ボランティア連合会のwebサイト上で公開予定ですので、ぜひご覧ください。ご協力いただきました皆さまに心より感謝申し上げます。

NPO法人長岡医療と福祉の里 ボランティア連合会
会長 田宮 恵子



フレイル 知っていますか？

フレイルとは健常から要介護状態に移行する中間の段階と言われています。

加齢に伴い心身の活力が低下し、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

多くの場合フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルの原因

加齢に伴う様々な心身の変化と社会的、環境的な要因が重なりあう事でおこります。

たとえば働くことや社会的に交流する事が少なくなる、歩くスピードが遅くなったり筋力が低下したり、元気が湧かなくなったり、認知機能の低下などがあります。

さらに日常管理が必要な慢性疾患の悪化などが考えられます。

フレイルの予防

予防するには慢性疾患の進行予防をしながら運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを持ち続けることが大切です。

さらに持病のコントロール、日常生活の運動習慣化、バランスのよい食事、趣味やボランティア活動などで社会とのつながりを持ち続けることも大切です。

フレイルとは何かを知って介護予防に役立てましょう。

ごふく食堂参加のみなさまのお声

ごふく食堂は令和2年10月から行いおかげさまで1年半がたちました。
いつもご参加の方からのお声を紹介いたします。

- いつも楽しみにしています。
- いつもおいしくいただいています。
- サービスがいいですね。

こんなお声が食堂のボランティアさんの励みになっています。



介護サービスえくぼ

今回は助け合い事業「えくぼ」での受診付き添いでの活動の様子に立ち会い、利用者さんにインタビューさせていただきました。

お元気の秘訣を伺うと「家の商売の関係で小さい頃からニシンなどの魚を沢山食べてきたからかな」とにこやかに返答して下さる安田様(93歳)。

えくぼの活動については「受診の長い待ち時間に付き添ってもらっているがいつも嫌な顔ひとつせず、親切にしてもらって感謝しています。」とのお言葉をいただきました。

コロナ禍での活動が暫く続きますが、皆様の笑顔や感謝の言葉が私たちのエネルギーになっています。

えくぼでは料理や掃除等の家事支援や受診の付き添い、お薬もらいなど一緒にお手伝いをして下さる方を募集しています。



お気軽にお問合せ下さい

事務局電話 47-2233

元気のみなもと ~今回のテーマ~ 「お気に入りのおつまみ」

うまたかの里
PN: Hi piyo



夏はやっぱりこれだね!

長岡西病院
PN: ニコニコ



1日のご褒美♪

桃李園
PN: es



おつまみもガッツリ

ボランティアさんのご紹介

「広辞林と同じ重さの餅届く」



この句は30年以上長岡療育園で装飾のボランティアをされておられる成保房子さんの句です。

成保さんは30数年前、恩師の方から俳句をすすめられたのがきっかけで始められ今でも結社に毎月投稿されておられます。

主催(選者)の評価がやりがいになっていますとおっしゃられ、俳句は多くの句材がある中で選択する面白さと表現の難しさが魅力で、俳句を通じて同好の人との触れ合いが楽しいとおっしゃられました。

思い出は俳人で現代俳句協会名誉会長、日本芸術院会員の金子兜太先生を招いて句会を開いた時、先生から特選第一席を頂戴した事だそうです。冒頭の句がそうですが、生きるうえで食はとても大事、勉強することも同じくらい大事と詠んだ句です。

私たちは“今”できることを地域の方々と共に活動しています 是非、皆様も会員になって活動を応援してみませんか？



【取り組み事業】

- ・ボランティアコーディネート
- ・支え合い事業(えくほ)
- ・地域食堂(さぶく食堂)
- ・中学生ボランティアスクール
- ・就労支援 等

ボランティアさんを募集しています！

現在はコロナ禍で施設や病院の利用者さんと直接お会いすることが出来ないため

- ・花壇の手入れや冬場の雪かきなど
- ・オンラインボランティア(楽器の演奏・踊りなど)



※正会員・協力会員も併せて募集しています
お気軽にお問合せください

ご支援ありがとうございます

■ 令和3年度 総額 460,000円のご寄付いただきました
野村牛乳様 大橋 武紀様 ミヤコヤ様 高橋 寛様 理事 3名

■ 令和3年度 ご寄贈いただきました
第四北越銀行様(チューリップ球根)

■ 食材のご寄付をいただきました
(株)コバックス様
フードバンク長岡様
原信南七日町店様
(株)マイステルジャパン様
ワークセンター千秋様
長岡中央青果(株)様

【編集後記】

『3年ぶり』がキーワード。
今年は諸所の地域で夏の風物詩である、お祭りや花火大会が開催の予定です。
規制のある中での開催ですので、「おつまみとビール片手に」とはいきませんが、久しぶりの活気ある夏に酔いたいと思います。
今年の「フェニックス」。見たら号泣しそうです。
こぶし園 小林



太陽の広場 Vol.90 2022.6

【発行】NPO法人 長岡医療と福祉の里
ボランティア連合会

〒940-2135 新潟県長岡市深沢町2278-8
TEL: 0258-47-2233 FAX: 0258-47-2237
Email: boraren@road.ocn.ne.jp

<https://www.nagaokafk.com/boraren/>

