

東京高齢協 ニュース

2020年7・8月号NO. 180

URL www.t-koureiyou.or.jp

E-mail info@t-koureiyou.or.jp

Pick Up

- あたらしい取り組み
- コロナ時代の生活
- エッセイ

元気のために

2020年、新型コロナウイルス感染症拡大が無ければ、今まさに東京オリンピックのフィナーレを迎えていたことでしょう。

新年を迎えた時には、現在の状況を想像することなど思いもしませんでした。

2月下旬には委託を受けた介護予防事業が次々と中止になり、元気な高齢の方々の集う場所がなくなっていました。

東京高齢協では、練馬区のいきがいデイサービス、足立区のふれあい遊湯う、板橋区のふじみサロン、新宿区のおひさまサロン、世田谷区のかめカフェなどが次々と中止になりました。

参加されていたみなさんからは、「いつ再開するの?」「他のみなさんはお元気?」などのお声がかかりました。

「出かけないとすっかり膝の具合がわるくなった」「出かけたくても感染が怖い」といった声も聞かれました。

私たちが今まで続けてきた介護予防の取り組みはどうなってしまうのかと不安になりました。

週に1回、サロンの人達とおしゃべりしたり、体操したりすることの大切さができなくなって初めてわかりました。スタッフは電話でお声をかけたりして、参加者さんの状況確認を続けていました。

そんな中、6月下旬からは少しずつ活動を再開しています。

まだ前のような内容で開催できませんが、三密にならないようスタッフは細心の注意をして取り組んでいます。

マスクをして、アルコール消毒をする毎日ですが、必ずマスクをはずせる日がきます。

その日を元気に迎えられるようにと、みなさんが取り組んでいることをお聞かせいただきたいと思います。

みなさんの取り組みは、次回ニュースに掲載いたします!

本部にお電話、FAX, お便りをお待ちしております。

ちなみに私は、朝30分早く起きてラジオ体操(テレビですが)をしています。朝日を浴びて身体を動かすことが、私の元気への取り組みです。

マスクをはずせる日を元気に迎えられるよう頑張っていきましょう。



(福地 久仁子)

東京高齢協の介護福祉事業所

生活協同組合・東京高齢協	03-5904-9011
東京こうれいきょう	03-5904-9011
東京高齢協 のぞみ	03-3886-3200
東京高齢協 葛飾	03-5629-6405
東京高齢協 世田谷訪問介護青い空	03-5426-6831
東京高齢協 ふじみ	03-6905-7858
東京高齢協 国立地域センター ふぁみり～さぽ～と	042-577-0399
東京高齢協 町田地域センター	042-789-5303

東京高齢協指定管理者受託施設

信濃町シニア活動館	03-5369-6737
上落合地域交流館	03-3360-1414
山吹町地域交流館	03-3269-6189
新宿地域交流館	03-3341-8955
中落合地域交流館	03-3952-7163
高野台敬老館	03-3996-5135
いきがいデイサービス ひなた	03-3577-2800

ためして 脳トレ <答え>

問 1 ①B ②B ③A ④B
⑤A ⑥A ⑦B ⑧B
⑨A ⑩A

問 2 ①かや ②うちわ
③ところてん ④せみしぐれ
⑤ほおずき ⑥はも



地域・活動グループからのお知らせ

ふじみサロン	03-6905-7858	★8月中止	板橋区富士見町39-9 ウエキビル
サロン木曾の里	042-789-5303	★8月中止	町田市本町田2507-7ハ-14
おひさまサロン	03-5904-9011(本部)	★8月中止	
こめカフェ	03-5426-6831(青い空)	★8月中止	世田谷青い空の隣
いよよ華やぐ倶楽部	03-5904-9011(本部)	★8月中止	
版の会	03-5904-9011(本部)	★8月中止	
練馬かんらん	03-3999-3343(浜川)	★8月中止	
自分史講座・朗読	080-9380-1204(佐藤)	お問い合わせください	

東京高齢協ニュース 2020年7～8月号

8月15日発行(通算180号)

生活協同組合・東京高齢協
理事長：田尻 孝二
〒170-0005 豊島区南大塚 3-43-12
Tel 03(5904)9011
FAX 03(5904)9012
Mail info@t-koureiyou.or.jp
URL http://t-koureiyou.or.jp/

編集後記

先日の真夏日にかなりな距離を歩いた。
暑くて汗がたくさんでた。途中で濡らしたタオルで腕や首などを拭いていたが、なかなか汗が止まらなかった。その後帰宅してすぐに風呂に入った。翌日の朝、腕を触って驚いた。すべすべしているのだ。もしかして昨日の汗のおかげなのか？

調べたところやはり汗には美容液効果があるそうだ。保湿に加え、古い皮膚を除去する効果、そして殺菌。ただし、汗をそのまま拭かずに放置していると逆に細菌が発生したり、臭いの原因にもなる。適度な運動などできれいな汗をかいて、きれいになれるなら一石二鳥では、...



ためして 脳トレ

問1・AとB、どちらか正しいほうに○をつけてください。

- | | |
|-------------|------------|
| ① A・御頭付きの鯛 | B・尾頭付きの鯛 |
| ② A・憶病 | B・臆病 |
| ③ A・後れを取る | B・遅れを取る |
| ④ A・思いもつかない | B・思いも寄らない |
| ⑤ A・恩に着せる | B・恩を着せる |
| ⑥ A・愛嬌をふりまく | B・愛想をふりまく |
| ⑦ A・合いの手を打つ | B・合いの手を入れる |
| ⑧ A・後仕末 | B・後始末 |
| ⑨ A・いずれは | B・いつかは |
| ⑩ A・有頂天 | B・有頂点 |

問2・なんと読むでしょう？

- | | |
|----------|-----------|
| ① 蚊帳 () | ② 団扇 () |
| ③ 心太 () | ④ 蝉時雨 () |
| ⑤ 鬼灯 () | ⑥ 鯉 () |

グリーンカーテン

山吹町地域交流館



夏の恒例、「新宿を冷やそう〜みどりのカーテンプロジェクト」今年も実施中です。

上落合地域交流館



第 22 期のあたらしい取組み



今期の事業計画である「新規指定管理事業への取組み」が動き出しています。

これまで培ってきた指定管理施設のノウハウを活かし、新たな施設・事業を獲得していきこうと、館長たちが頑張っています。

まず、各行政のホームページを定期的に確認し、新規公募情報を探します。

その情報を基にチームを構成します。説明会に参加する人、事業計画を作成する人、予算を作成する人、印刷・製本を担当する人など。館長たちがそれぞれの得意分野を担当します。

最初の取組みは、板橋区の「ふれあい館」の公募でした。

令和 3 年 4 月から 3 年間の指定期間で、3 か所のふれあい館が対象です。6 月の説明会も手分けして参加しました。3 ケ所とも施設の規模は大きく、利用者も多いところです。

説明会の参加事業者も多く、館長たちのやる気にスイッチが入りました。大きな施設の管理には、新宿区で関わった事業者にも業務委託をお願いしました。予算規模も大きく、担当の館長は苦労していました。事業提案は、各館の一押しを盛り込みました。

全員の力を合わせて、7 月に企画書を提出できました。

二番目は、板橋の企画書を作成している最中に見つけたものです。

杉並区の「コミュニティふらっと」という新たな地域コミュニティ施設の公募です。

誰でもが身近な地域で気軽に利用でき、乳幼児親子から高齢者まで世代を超えた交流の場を目的としています。多世代交流のための全館型イベント等が求められています。

指定期間は、令和 3 年 1 月から始まります。

多世代交流、イベントは高齢協の各館の十八番です。館長たちの意欲と能力で企画書ができあがりました。これに加え、練馬高野台敬老館の更新に伴う公募もありました。

この企画書作成も館長たちの協力のお陰でスムーズにできました。

以前は、本部主導型の企画書作成でしたが、今期の事業計画に各館長たちがしっかり取り組んでくれたことで、あらたな高齢協が動き出しました。

一次審査の結果をお楽しみに。

(福地 久仁子)



第 22 期 第 4 回理事会報告

令和 2 年 6 月 18 日 (木) 理事出席 14 名・監事出席 2 名

● 報告事項

- ① 中間監査報告
- ② コロナウイルス感染拡大に伴う事業への影響について
- ③ 新規事業取組み報告
- ④ 高齢協連合会総会報告

● 決裁事項

- ① 江東さざんかを 6 月 30 日に廃止し、東京こうれいきようにサービスを引き継ぐ。
- ② 年 5 日有給休暇取得の義務化、有期雇用契約者の無期転換等に対応するため就業規則を改訂する。

感染防止対策

7月に入って練馬区、新宿区と指定管理の施設が段階的に再開しました。足立区の遊湯う事業もかなりの制限を設けて再開しました。

どこのスタッフも感染防止に右往左往です。



対局用スクリーン



受付用スクリーン



カラオケ用スクリーン

写真のようにカラオケのためのスクリーンやマイクカバー、将棋の対局用フェンスなど。



カラオケ用スクリーン

遊湯うの看護師さんはフェイスシールドで完全防備です。



フェイスシールド着用



マスク着用して体操

ソーシャルディスタンスを確保するため使用箇所を少なくしています。



中落合地域交流



高野台敬老館

私のお気に入り 趣味の時間



時間ができ、やる気スイッチが入ると趣味の1つであるポルトガル刺繍の時間になる。

まったくメジャーではないので認知度は低い刺繍です。

粗目のクロスステッチの生地に並太の毛糸で基本のステッチを繰り返して図案どおりに埋めていきます。粗目の布と毛糸を使い、ステッチも重なりができるのでクロスステッチより地厚な仕上がりになります。

まず、図案と色を考えて、生地に色別にしるしをつけます。図案と生地を行ったり来たりしながらのこの作業が一番大変でいつも「あ〜何でこんな図案にしたんだろう・・・」と後悔したり、途中で面倒になり投げ出したくなったりを繰り返し完成させます。

あとは毛糸で刺していきます。集中しないと間違えたりと余計な作業が発生します。

好きな音楽を聴きながら針を動かしていると、頭の中は刺繍の事だけで作業がはかどり、柄が出てくると嬉しくなります。時間をかけて仕上がった満足感と同時に首、肩のコリ、背中中の張りが待っています。

しばらく休憩しながら次はどんな図案にしようかなと考えるのも楽しい時間です。

これからも好きな趣味の時間を自分のペースで細く長く続けていきたいと思います。

(山吹町地域交流館 小笠原いづみ)

料理手帖 スイーツタイム



普段はゆっくり休む暇もなく慌ただしい毎日を送っているそんな日々の頑張りに、自分への小さなごほうび（なんて都合のいい理由をつくって）として食べたいスイーツ。

おいしいスイーツを食べている瞬間はまさに至福のとき、心の栄養です。どんなに忙しくても心にゆとりができてとても幸せな気持ちになれる、それが私のスイーツタイム。

専門店のスイーツもいけれど最近ネットやSNSでも話題になることが多いコンビニスイーツ、お手頃価格で満足できる充実ぶりはとてもありがたいです。

しかし最近友人から「手抜きガトーショコラ」のレシピを教えてください専らそればかり作っている。材料はブラックチョコレート・卵・小麦粉・バター・さとうだけ。作り方はチョコレートとバターを湯煎にかけて溶かしさとうを入れて混ぜる、次に湯煎からはずし溶いた卵と小麦粉を振り入れサクリと混ぜて 180℃のオーブンで焼くだけの至って簡単、濃厚しっとりガトーショコラの完成です。皆さんはどんなスイーツがお好きですか？

(山吹町地域交流館 藤井さゆり)

変わる買い物のしかた

外出を控えるようにしつつも、生活必需品を求めて買い物に出かけた人はいるだろう。そのような状況の中、お店の買い物の仕組みが変化していることに驚いた人も多いのではないだろうか。街にある店を見て気づいたことを記してみたい。



まずスーパーである。たいていはレジの行列ができて会計を終えるのに時間がかかることが多いが、店によっては電子マネー支払いのセルフレジを置き、待ちを解消しようとしていたところもあった。たしかに電子マネーであればとても支払いが速い。

ホームセンターはどうか。ある店舗ではマスクの販売においてSNSのサービスで抽選を行い、当たった人しか買えないようになっていた。つまり、パソコンや携帯電話がない人は買うことができない仕組みが敷かれていた。コロナウイルスの更なる拡大があれば、このような電子手続きが次は来店を制限する方法としてまた採用されるかもしれない。

飲食店街を見に行ってみると、どこも入口に「出前」の張り紙だけである。来店よりも宅配を選ぶ人が増えているからである。料理を運ぶ自転車やバイクもよく見かける。

これからの買い物では手続きが速い方法、事前申し込み、配送が拡大しそうである。これらを兼ね備えた代表的な例としてはカタログの通信販売やネットショップがある。外出自粛の影響でいわゆる「おうち時間」が増え、手芸、おもちゃ、健康グッズなど自宅で過ごすための道具の注文が増えていると聞く。新しい生活様式は身近なところまで来ている。今後も街で新たな買い物のしかたに出会う場面があるだろう。

(信濃町シニア活動館 佐藤拓)

猫の反乱！？

3月からの自粛生活ももう5か月になる。

背を縮めて寒さからマスクの温かさを感じた頃から、今は汗びっしょりでもマスクを欠かせない。いつも通るマンションの植え込みに桜が咲いて紫陽花が咲き今は山法師の白い花が映える。駅前のスーパーと近所のコンビニくらいしかの行動範囲で自転車の運転がぎこちなくなってきた。ある日、今だかつて通ったことのない道を走ってみた、小さな公園と謡曲教室を見つけた。

庭に植えたミニトマトが100個くらい実をつけもうすぐ食べられそう。

「もやしチャーハン」「パンの耳ピザ」「何でも手巻きずし」など材料不足でも時間たっぷり、手間ひま惜しまずから生まれた「独創料理」は以外に美味しく『自粛料理ノート』としてクレヨンで絵日記に描いている。

街中にはユニークな手作りマスクが溢れ、テイクアウト、リモートワーク、オンライン飲み会・・・人間、制約されるとどこからか迸り出る知恵と必至の創意が湧き出るらしい。

2日前の朝、3匹の猫たちに餌をやろうとリビングに下りたら驚いた、部屋中猫の餌と噛み切られたおやつ袋が散らばっていた。猫たちの太り過ぎ対策で餌の量を減らし大好きなおやつを自粛をしていたのだ。いつの間にか餌のケースを開けての蛮行？だった。自粛もほど良さを。



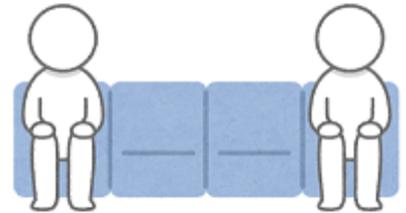
(理事 本多七海)

コロナ時代の生活

感染拡大がやまない東京。日々の暮らしは大きく変わり、先行きの見えないまま私たちは毎日過ごしています。この間に知らず身に付いてしまった新しいマナーもあり、生活の技術もあります。

いつかはコロナも終息します。

大きな苦難を乗り越えたとき、多勢で飲んだり食べたりしながら「辛かったよねー、でも、こんな新しい発見もあったよね。」と大口開けて語り合えるよう、今少し辛抱しましょう。



徒歩通勤もいいもの



コロナ対策の休館中、帰路は思い切って徒歩にしてみました。方向音痴の私がスマホを頼りに、まずは最短距離の護国寺に向かいました。本堂への参拝時間を短縮している人気の少ない境内の静けさと、咲き始めたつつじの花の初々しさに、ここまで歩いた疲労感を忘れさせる、ひと時の安らぎをもらいました。

その後は、池袋を目指しナビを見ながらひたすらに歩くだけ。正面に見慣れた百貨店が見えた時は大いに安堵しましたが、見えるのにたどり着けないもどかしさ。昔読んだカフカの「城」のようだと、一人悦に入っていました。

2日目は、神田川沿いを面影橋までぶらぶらと、ここは是非訪れたかったところです。昭和50年頃流行ったフォークソングと同じ名前。「面影橋から天満橋、天満橋から日陰橋」と歌われていましたが、それはどうも実在の場所じゃなかったようです。

その後は、宿坂通りの長い坂道を上り詰め、目白通りを越したところが雑司ヶ谷。闇に染まった鬼子母神堂を横目で見ながら、帰途に就きました。

3日目は、少し冒険をして椿山荘の横の胸突坂に臨みました。ここは大変な急坂で、趣のある瀟洒な小径です。途中の永青文庫は旧細川邸、敷地の広さにため息をつき、野間記念館の前を通り過ぎれば目白通りです。田中御殿の門柱に立ち、品の良さに感じ入りながら、隣接の運動公園が当時の邸宅跡だと知り、その日はため息ばかりついていました。

最近、決まった道になってきました。それというのもお気に入りの弁当屋に出会ったからです。結局は向学心と共に食い意地も大事ということでしょうか。その道でもう一つの発見。一休みで神田川を覗き込んでいたところ、巨大な野生の鯉がうじゃうじゃ。江戸時代には將軍さまも食されたという、三大高級魚の一つだったそうです。

今回歩いてわかったことですが、一つ道が違っただけで様々な東京が見えてきます。これまでは慣れない道には極力近づかないようにしてきました。コロナ対策で思いかけず見つけた徒歩通勤の楽しみでした。

(山吹町地域交流館 宮城由美子)