

広  
報

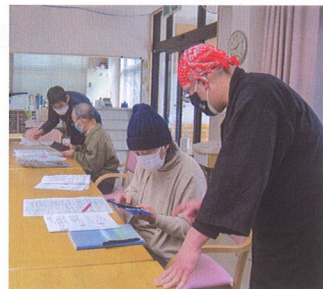
# あいあい

## 《地域の力》

# 続・地域支え合い活動



## ～困ったことは即解決～



《特集》めざせ！地域共生社会  
スマートフォンの使い方で困っていませんか？



携帯電話を持つ人の多くがスマートフォン（スマホ）という現在、高齢者はその操作に難しさを感じているという。

にはら支え隊の会議の中で「スマホ教室」を開いてみてはという声上がり、全員一致でとりあえずやってみようということになった。

11月7日支え隊のメンバー7人で試行し課題が明確になった。

1月16日、地域に回覧して募集した結果、6人が希望し、4人がボランティアとして教えてくれることになった。場所は旧デイサービスセンターにしはらのホール。十分に広いので3密に考慮して実施することができた。

地域コーディネーター新井利明さん（裏面に紹介）が、テレビ画面でスマホの基本的な操作やラインの使い方の説明を行ったが、操作はスマホ（機種）によって違うのでいつの間にかマンツーマンでの指導になる。支え隊メンバーと参加者でラインのグループ登録もできた。

教える若い人と教わる高齢者という世代を超えた交流は情報交換の場ともなり、地域のつながりを深める良い機会となった。今後も続けてという声が多く3月6日に第2回を行うことになった。

### \*主な内容\*

表紙  
〈特集〉めざせ！地域共生社会  
3P  
おうち時間を上手に利用





コロナ禍で、変化が見られる生活のスタイル。  
 ストレスを貯めずに上手なおうち時間を使っている人たち4組をご紹介します！  
 あなたも挑戦してみては？



●ペットを飼って

「ハムタンといると、一人でいても寂しくないよ」と話すのは、宇賀神丞司さん。以前は家にいる時はゲームばかりしていたが、ハムスターを飼うようになってから、その時間は激減した。  
 ハムタンと追いかけてっこが一番の遊びだ。早起きになり、ハムタンの世話は日課だ。手指が4本、足指が5本、顎が強いことも分かった。寿命が2年しかないことを知りもつと長生きして欲しいと大切に育てている。命の大切さをしり、他の生き物にも優しくなれたそうだ。

●子供との触れ合い



2男2女の父、大倉健太郎さんは、リモートワークの傍らで子育てに奮闘している。共働きなので夫婦の協力は不可欠だ。学童保育と保育園の送迎は進んで行う。子供と過ごす時間が増えることで、友人や勉強など子供の日常が把握できるようになり、子供たちも「宿題、教えて！」と持つてくるようになった。仕事の邪魔になることもあるが「子供たちとの会話が増えました」と嬉しそうに話した。



★おうち時間を上手に利用しよう

●家族で縄跳び

鈴木貴之さん一家は、コロナ太り解消と体力作りのために縄跳びを始めた。5分間連続跳び、高速2重、3重跳びなど、その日毎にメニューを決めて技を磨き競い合っている。中学生の望此さんと厨王さんは部活や塾が忙しく、皆がそろって機が少ない中、家族が触れ合うこのひと時に癒しと活力をもらっている。適度な運動は免疫力を高めるそうだ。仲の良い健康家族だ。



●手作りの楽しさに目覚めて



手塚綾乃さんは、母親の由佳さんとお菓子とパン作りを始めた。マドレーヌ、チーズケーキ、クルミパンなどレパートリーを広げている。運動不足や高カロリーを考慮して、砂糖やバターを半分に減らしたオリジナルスイーツだ。手作りおやつを楽しむに待つ祖父の存在も作る励みだ。  
 また、ぬいぐるみの洋服を作ったり髪飾りを作ったり、ゲームの時間が減り、自分で考えて作り出す楽しさを味わっている。



《特集》めざせ！地域共生社会  
 ◆社会福祉法人  
 西原福祉会のこれから



地域コーディネーター 新井利明さん

平成30年にしほら支え隊として合同会議のあとに話し合いを重ねてきた。昨年には第2層協議体としての体裁が整い、地域コーディネーターに新井利明さん(写真)が就いた。今後は活動の窓口としての活躍が期待される。  
 活動は前回あいあいで紹介した試験的「草むしり」から始め、スマホ教室など課題を集めていく。旧デイサービスセンターにしほらを拠点として困りごとのニーズを探っていくこととなるだろう。

旧デイサービスセンター  
 にしほらが生まれ変わります

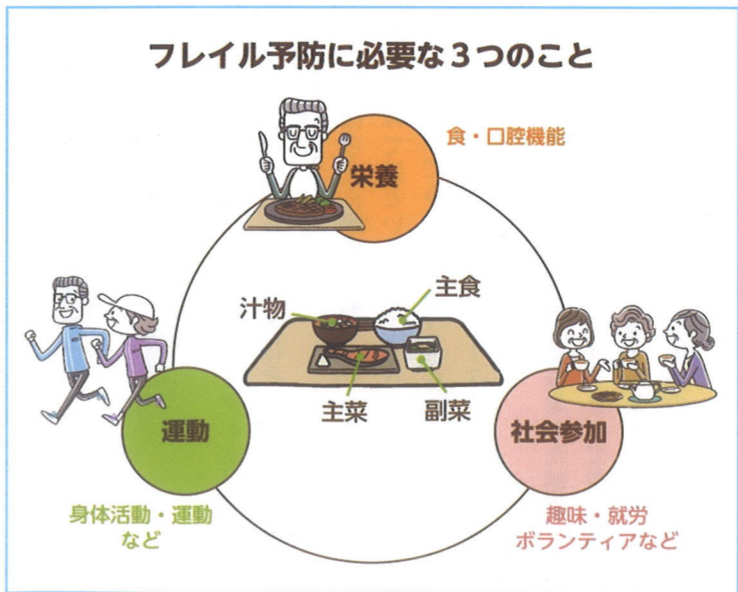
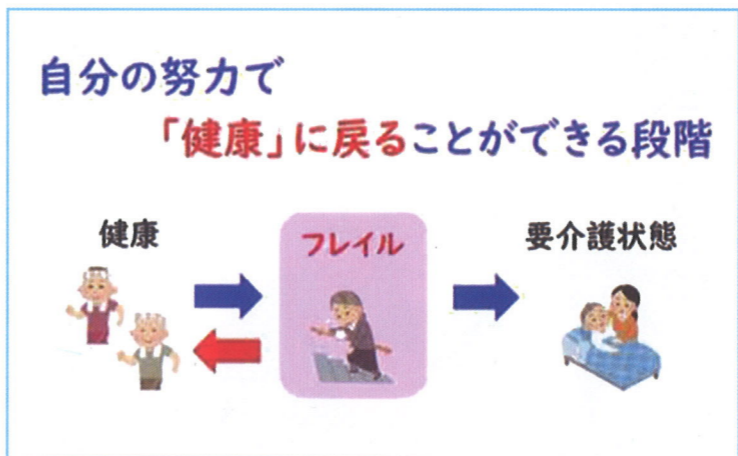


平成7年に西原地域ぐるみで生まれたデイサービスセンターにしほらが令和元年9月休所となり、新しい事業形態を模索してきましたが、この度、高齢者の身体機能訓練、リハビリを目的としたデイサービスの開所を準備しています。再スタートの折にはぜひご利用ください。



★「フレイル」って知ってますか？

コロナ禍で高齢者が長い期間巣ごもりを強いられることに強い危機感を抱いていた健康づくり推進員は、何とか地域の行事の中でフレイル予防の啓発をしたいと考えていた。しかし、すべての行事が中止になってしまったため、毎月月末に開かれている会議の場を借りて啓発、学んでもらおうと考えた。そこで11月27日と28日、団体長会議と自治会長会議のあと30分「フレイルを知ってますか？」というテーマで増淵祥子会長が講話を行った。  
 保健所などの沢山のパンフレットを配布し「フレイルとは高齢者の虚弱状態のことで、食や運動、社会参加の3つに気を付けずに巣ごもりを続けていると、やがて病気になるってしまう。役員をしている皆さんも社会参加はできているが、バランスのとれた十分な栄養と、一日30分以上の運動を心掛けるように」と話をした。  
 終わりに、家庭で料理することも多くなっているため美味しく作るのに役立ててとキッチンタイマーを配った。



《お知らせ》

新川桜保存会を中心に毎月清掃を行なっている新川桜並木も樹齢70年を迎えますが、今年のさくら祭りも中止となりました。



## ◆英巖寺児童公園が生まれ変わるよ

花房本町滝沢病院側の市の文化財である宇都宮城主戸田氏の墓所、英巖寺跡は花房本町自治会が市より管理を任せ、町内の愛護会が手入れを行ってきた。しかし、入口の進入路が狭いのでたびたび拡幅の要望をしてきた。

昨年、隣家が引越し、市が買収することで進入路は車輛が入れるまでに広くなった。さらに花壇を作るスペースも十分あり、有志がさまざまな花を植えている。



12月7日には自治会役員が市役所に行き、拡幅のお礼と今後の早期整備を要望してきたが、入口の碑の移動や、隣家との境も今後少しずつ整備していくとのことだった。

現在、植物はまだ眠りから覚めていないが墓の南に植えてある18本の梅は次々に花が咲き始め、3月半ばには見ごろを迎える。

## ◆青少年育成会のリンゴ狩り

11月3日、乗用車に家族乗り合わせて多気山近くのそば店に集合。天ぷらそばで腹ごしらえしてからリンゴ園へ向かった。

コロナ禍でしばらく外出もままならなかった子どもたちの笑顔が青空に輝く。「密にならないように気をつけて」「下から上に持ち上げるようにもいでね」など説明を受け赤く実ったリンゴを袋に入れていった。久しぶりのいい思い出づくりになった。



## いにしえ 古を訪ねて

### “雪をとかす大地のように”

仁平稀久子さん(83)

「仁平のおばちゃん」と子供たちから親しまれているのは、西原小前にある駄菓子屋2代目店主仁平稀久子さん(83)だ。昭和30年創業。当時は店の前は砂利道だった。親子3代に渡る子供時代の憩いの店だ。宇都宮工業高校が隣にあったときには、部活や夜間の生徒たちのため朝5時半から夜10時まで店を開けていた。お腹を空かせて駆け込み食べた肉まんやおでんの味は、忘れられない青春の味に違いない。家でも学校でも見せたことのない生徒たちの心をどれほど見てきたことだろうか。「つっぱっている子供ほど素直で優しい」と言う。

「買わなくてもいいから必ず顔を見せてね」こんな声かけに、「おばちゃん」と挨拶をするようになったそうだ。エピソードは数限りない。「1冊の本になるわ」と笑う。時には優しく、時には厳しく、その子の将来を案じて親の気持ちになって接してきた。宇工が移転する時に店を閉じようと思ったが、子供たちのお役に立ちたいと思い留まった。「今はそれが生きがいです」と話す。以前来てくれた生徒が親になり、子供の部活の試合で西原小や一条中に来ると必ず寄ってくれるそうだ。壁に2006年、宇工が甲子園に出場した時の写真があった。部員たちに囲まれた稀久子さんの笑顔は今も昔も変わっていない。



《あとがき》 顔の半分以上が見えないマスク。コロナ禍で出会った人の顔の全体が見えた時、その人と認識できないことがある。まるで別人！不思議な感覚だ。目の印象だけで想像の鼻や口を作り上げ、勝手にどこかの知った顔に似せているのだろう。ポケットにマスク、まだ必要だ。