



NPO 法人 みんなの 元気塾 だより

短いようで、長かった半年、皆さん！いかがお過ごしでしょうか？



今年（2020年）の出来事はこれまでの人生では経験した事のない未知との遭遇の連続で日常生活での様相が一変しました。この元気塾でも新型コロナウイルスによる感染拡大が深刻な状況になって来た事を受けて2月25日から活動を中止していたところ4月16日には緊急事態宣言が全都道府県に発令され5月末までサロン活動等休止としました。そんな中元気塾のケアマネジャーは自宅と事務所を行き来しながら利用者のケアプランの調整に奔走していました。令和2年の春号はケアマネジャーによる臨時号を出していただき元気塾の様子をお伝えする事が出来うれしかったです。

さて、5月末に緊急事態宣言の解除を受けて元気塾の再開を検討しました。まずはボランティアさんに集まっていただき、皆さんの意見を伺いました。殆どの方が参加され、自粛期間中の息の詰まるような暮らし方から一歩踏み出したいという意見も多くあり、感染防止対策をしっかりと行った上で6月8日からこれまでの活動の曜日や時間帯、参加人数などの縮小・短縮・制限を検討し再開する事を決めました。新型コロナウイルス感染リスクは高齢者が一番と報道される度にまさに、元気塾は高齢者の集団であり3密は避けがたいと悩みましたが、心の通い合う場所が必要だとの悲痛な声に押されて動き始めました。「コロナで皆が不安な時こそ、ホッとするような心の拠りどころが求められるのではないか？」と再開を決め皆さんに連絡をしたら「待っていたのよ！」「うれしいわ！」「みんなに会いたい！」とこちらの方が勇気付けられたり、背中を押してもらったりの手ごたえでした。

この3か月以上の活動中止という事態は、これまで元気塾が日々の活動を大切に、9年間で積み上げて来た事が一瞬の内にガタガタと崩れ落ちて行くような感覚があり不安でしたが、いざ再開してみるとこれまでのつながりはきちんと育まれていますし、期待されている事も必要とされている事も実感し、頑張ってきたかいたが感謝の気持ちでいっぱいでした。出来る事から始め、途切れることなく脈々と続けて行く事がいかに大事かを痛感しています。気持ちが折れそうになり振り出しに戻ってもまた、第1歩を踏み出す仲間が元気塾には居ます。いろんな事を皆で乗り越えて行こうと思っています。

	コロナ感染症 自粛前	コロナ感染症 自粛後
活動日	月・火・木・金曜日	月・金曜日
時間帯	AM11:00～PM3:30	PM1:30～PM3:30
料 金	500円 （喫茶代含）	200円
ボランティア参加人数	制限ない	3人まで
活動内容	午前中はテーブルを中心に椅子に座り、おしゃべりしたりゲームしたりとのんびり過ごし、一緒にランチをいただいた後は昼のところに移動し体を動かす体操やゲーム・歌などと動きのあるレクリエーションを取り入れ介護予防・認知症予防に努めていた。	椅子を円形に広げて置き、間隔を開け、座っていただく。隣の人との距離を開け以前より広がった感じで過ごしていただく。難聴の方もあり進行にはマイクを利用する。飲み物持参なので水分補給の時間をしっかりとるようにしている。

※**若返り体操**頑張っています。（火曜日：AM10:00～AM11:00）

※**元気塾での新型コロナウイルス感染予防策** 取り組んでいます

- ・マスクの着用 ・体温測定 ・手指の消毒 ・部屋換気の徹底 ・飲食禁止（各自でお茶持参）
- ・お互いの間隔を取る ・椅子、手すり等の消毒 ・麻雀、歌声サロンの中止 ・対面で座らない
- ・ボランティアの人数制限 など

理事長の気持ちが大きく膨らんだつぶやきです。



つぶやき理事長

コロナ禍はまだまだ収まる様子はありませんが
感染防止のマスク着用、手洗い、人との距離の確保の三つの基本と新しい生活様式を実践することでそれほど怖がらなくてもほぼ感染しない事がわかって来ています。一方、世界中でワクチンや治療薬の開発が進んでいますが安全性を担保するには2～3年はかかるとも言われています。コロナ禍は百年に一度の社会の転換期だと言われていますが、私たちも一人ひとりが食べる、働く、遊ぶ等の今日までの日常生活を見直し新たな未来に向かう転機にしたいと思います。



—追記— 今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防の目的でいろんな事が自粛になっています。元気塾でも春のお出かけサロンが中止になりツアー・オブ・ジャパンも中止・毎年恒例のいも煮会も中止と楽しみ事がみんな中止になりました。活動していく活力を削がれるような思いですが、いつかコロナの事を気にしなくていい時が来たら皆で大手を振って楽しみたいと思っています。

—「みんなの元気塾」—