

## 年頭のご挨拶



代表理事 渡部 恭久



新年明けましておめでとうございます。皆様方には、お元気に初春を迎えられたことと心からお慶び申し上げます。

今、私達は、これまで経験しなかった未知のウイルスとの戦いや巨大化する自然災害の脅威に直面するなど、大変な時代の中にあります。特に新型コロナウイルスは、第3波の到来により国内でも爆発的な感染拡大が続いており、医療現場も危機的な状況になりつつあります。

本来人間は、社会的生物と言われ、行動を大きく制限されたり行動の容を求められるとストレスがたまり苦しくなりますが、大切な命を守るためにはこの戦いを耐え忍ぶしかありません。しかし一方では、行動の制限が飲食業や観光業をはじめ経済産業全体に及ぼす影響には図り知れないものがあります。

経済を回しながら感染拡大を防止するということの難しさを改めて思い知らされておりますが、世界中が英知を結集して一丸となつてコロナに打ち勝ち、一日も早く平穏で自由に暮らせる日々が戻ってくることを祈って止みません。

当協会においては、引き続き『地域の福祉は地域で守る・支える』という基本理念の下、これからも安心して利用いただける各種サービスを提供していきたいと決意を新たにしています。

一昨年は、成年後見制度の中核機関である「延岡・西臼杵権利擁護センター」を開設、本年度は、「通所型サービスC（短期集中予防）事業（笑む笑む元気わくわく教室）」の開設に加え、新たに生活支援有償サービスの拡充を図りました。

今後とも、地域の課題は地域で解決する意気込みで各種事業を展開し、高齢者をはじめ多くの皆様が住み慣れた地域で自分らしく暮らすことのできるまちづくりの寄与して参りたいと思っておりますので、一層のご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びに、皆様方のご多幸を心から祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

## 今から出来ること

### 健康づくりに取り組んでみませんか

現在の状況を自己診断してみてください。気になった項目がある方は ↓ 下へ

## 健康寿命 日本一をめざして

### 自己診断

- 食生活
  - 食欲がない
  - 体重の変化がある
  - バランスの良い食事がとれていない
- 運動
  - 運動する習慣がない
  - 15分くらい、続けて歩くことができない
  - 日中寝ていることが多い
- お口の環境
  - 歯科医への受診をしていない
  - 自分の歯、又は入れ歯で左右の奥歯をしっかり噛みしめられない
  - お茶や汁物等でむせることがある
- 忘れ物について
  - 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれることがある
  - 直前のことや話したことを忘れてしまう
  - 人や物の名前が出てこないことがある



- ◆ 食べる量が減ってきた方は、「①肉、魚、大豆」「②野菜」「③主食」の順で食べてみてください。
- ◆ 不足しがちなたんぱく質を最初に取りまします。
- ◆ 食事内容を書いて食生活を見直してみてください。（何を、どのくらいの量を食べたか）
- ◆ 日中、横になっている時間が多く、体を動かさないことが原因で体力や筋力が衰えます。
- ◆ 運動習慣をつけるには、毎日続ける事が重要です。実施時間が短くても、自分に合った運動を行ってみてください。
- ◆ 耳の下と顎の下、両ほおを、食前にマッサージしましょう。唾液の分泌が良くなります。
- ◆ 生野菜を食べる事で、噛む力の向上になります。
- ◆ お口の中の異常を感じた方は、早めにかかりつけ医に相談し、対策を始めてみてください。
- ◆ 食事や運動といった、生活習慣の見直しをしてみてください。
- ◆ 地域活動への参加や、趣味に取り組むことも大事です。
- ◆ 気になることがあれば、まずはかかりつけ医に相談してみてください。



延岡市役所 健康長寿のまちづくり課 作成  
 「健康寿命 日本一をめざして」より抜粋



## 習字教室



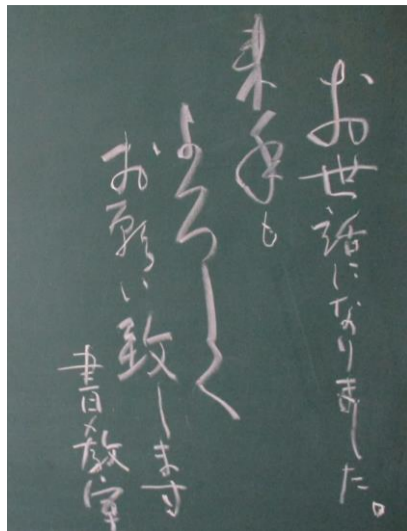
北老人福祉センターで第1・3火曜日に活動されていた「習字教室」が令和2年12月をもって終了することになりました。

習字教室の皆さんにはH13年から長きにわたりセンターを利用していただきました。ありがとうございました。

お帰りの際に「毎回楽しみにしていたので寂しくなります。」「この教室が名残惜しいです。」とお話されていました。

長年使っていただいた研修室の黒板にこんなメッセージが書かれていて達筆な文字、心のこもったメッセージに感動しました！！

寂しくなりますが、これからの皆さまのご健康とご多幸をお祈りしています。



## メルヘン人形

北老人福祉センターで令和元年8月から毎月第1・3水曜日に活動を続けてこられた趣味の会「メルヘン人形」の皆さんが、令和2年12月をもって活動を終えることになりました。

毎回皆さんとおしゃべりしながら、色々な生地や材料を使って可愛いお人形づくりを楽しみにされていました。

写真の作品は「ぜひ飾って下さい」と寄贈頂きました。職員一同心が和みます。



当センターをご利用の際は、玄関や事務所に展示していますので、ぜひご鑑賞下さい。  
貴重な作品、大切に飾らせていただきます♪

## 試す人になろう

「人生は「見たり」「聞いたり」「試したり」の三つの知恵でまとまっているが、一番大切なのは「試したり」であると思う。」「これは、本田技研の創業者である本田宗一郎氏の言葉です。

新型コロナウイルスの感染拡大で、生活環境が大きく変化・制限され、不急不急の外出を控えるようになり「おうち時間」が増えてきました。

個人では「料理・家庭菜園・簡単な運動をするようになった」「簡単に出来る家具作り」など、また事業所では「リモートワーク」「夜営業の飲食店がランチのテイクアウトを始める」など試行錯誤しながら、新しいことに挑戦しています。

物事を見る。人に聞く。自分で試す。

最も『自分のため』になるのは、本田宗一郎氏の言われるとおり「自分で試す」ことではないでしょうか。

見聞きした情報を実際に試してみようとしてもうまくいかどうか分かりませんが、やってみないことには何も始まりません。

やる前から無理だと決めつけるより、実際にやってみれば学ぶことも必ずあるはずですよ。

「とりあえずやってみよう」これがチャンスを増やす最初の一歩ですね。コロナ禍での生活を活かし、今年には新しいことを試してみませんか？

## サポーター（協力会員）募集

日常生活に困っている利用会員（高齢者）に対して『家事援助』や『屋外援助』を行なう「サポーター」（協力会員）を募集しています。

資格・性別年齢は問いません。70歳以上の方も多く活動されています。

なお、サービス内容と、時間に応じて活動費が支払われます。

空いたお時間にご自分が「出来る事」をお手伝いしてみませんか？

【問い合わせ先】笑む笑むサービス

☎21-8510 担当：有働・高橋

## 職員募集

【職種】 ケアマネジャー 若干名  
ホームヘルパー 若干名

給与・待遇・就業開始日については、面接の上ご本人の希望を考慮し優遇いたします。

当協会は、昭和63年2月「地域の福祉は地域で守る・支える」を理念として設立され今年で33年を迎えます。

今回は在宅高齢者を支える介護保険事業での職員募集です。

お一人おひとりのライフスタイルに合わせ、ぜひ私たちと一緒に働きませんか。

未経験の方大歓迎です！まずはお気軽にお電話ください。

〒882-0055 延岡市山下町1丁目7-9 TEL 0982-21-6675

(一財)延岡市高齢者福祉協会 (担当 岩佐)

## 編集後記

気持ちも新たに二〇二一年がはじまりました。皆様にとって、今年が幸せで良き年になりますよう、コロナウイルスが終息いたしますよう祈念いたします。今年も職員一同、一層の努力をして参りますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

