

ボランティアセンターだより

No. 10 (秋号)

すまいるあっぷでリアル野球盤！

8月のレクの日には、「ファイターズリアル野球盤」を楽しみました。

明和会のハーブガーデン新十津川から、リアル野球盤セットをお借りして、4地区のすまいるあっぷでリアル野球盤を行いました。

皆さん、足腰に痛みや不安がありながらも大いに盛り上がり、たびたびのホームランに笑顔でホームベースを踏んでいました。最後はお互いの健闘をたたえて、ゲームセット。

「とっても楽しかった。またやりたいね!」とうれしい感想をいただきました。



青葉区すまいるあっぷのご紹介

現在、青葉区会館は改修工事中。青葉区でのすまいるあっぷは、ふれあい横丁で開催しています。6回目となる9月18日(火)のすまいるあっぷで初めて「ふまねっと運動」を行いました。

簡単な説明のあと、ふまねっと運動を始めましたが、初めてふまねっと運動をするという方が多く、参加者の皆さんは何が始まるのだろうと、緊張気味…。基本のステップでは、「ゆっくりだから体のバランスが崩れて、フラフラしてしまう」と、一歩ずつ確かめながら進んでいました。それでも、介護予防サポーターや参加者と手を繋いだり、腕を組んでもらうと安心し、楽しんでもらえているようでした。

これからも、ふまねっと運動の楽しさを一人でも多くの人に知ってもらい、ふまねっと運動の輪を広げていきたいと思っています。



9月6日の胆振東部地震からひと月が経ちましたが、いかがお過ごしでしょうか？

町内では、色とりどりのコスモスが風にそよぎ、空は高く、辺りの景色はすっかり秋色に染まりました。一方で、今回の災害に見舞われた地域では、まだまだ不自由な生活が続き、悲しみの中でいつもと違う秋を迎えていることと思います。

私たちは、昨日とさほど変わらない今日が来て、明日が来て…と、何気ない日常を過ごしています。そして、電気が使えない生活や安心して寝られない夜を経験すると、「ふつうの暮らし」ができているということが、どれ程ありがたいことなのかと考えさせられます。

「当たり前前の生活は、実は当たり前ではなかった」と災害に遭われた方々が教えてくれます。災害は他人事ではないということをお忘れず、一日一日を大切に暮らしていきたいと思えます。

相田みつをの言葉から

「いろいろあるんだな にんげんだもの
いろいろあるんだよ いきているんだもの」



停電時のあんなこと、こんなこと

すまいるあっぷの参加者の皆さんに停電時の様子や工夫、日頃の備えなどについて聞いてみました。「備えあれば、憂いなし」と昔の人はよく言ったものです。皆さんもいざという時の備えを！

- ・鍋を使い、ガスでご飯を炊いてみたが、あまりに美味しく炊けてびっくり。やればできると自信をもった。
- ・冷蔵庫の食材でおかずを作り近所に配った。
- ・タッチ式電灯をあちこちに置いていたので重宝した。
- ・心配して携帯にかかってきた電話は「大丈夫」とすぐ切った。(節電のため)
- ・電磁調理器が使えずカセットコンロで煮炊きした。
- ・明るいうちにやれることをした。夜空の星が綺麗だった。
- ・停電でインターホンが鳴らず、訪問客に気がつかなかった。また、訪問したが応答がなく不在だと勘違いした。
- ・停電が早く解消したので、長引いている人の食材を預かった。
- ・懐中電灯にポリ袋を被せたり、水を入れたペットボトルを乗せると光が反射して明るくなった。
- ・お皿にラップを被せて食事をした。
- ・両手が使えるヘッドランプが便利だ。
- ・日頃からポリタンクに水を入れ、時々交換している。食料や防災グッズも用意してある。

～おまけ～ 笑える笑えない話

平山さん：スマホに地震の10秒前に速報通知が着たが、眼鏡を探している間に10秒が過ぎた。

松尾さん：暖かい日中に洗髪をしたくて水でシャワーをしたが風邪を引いた。シャワーの2時間後には電気が復旧した。

発行：新十津川町ボランティアセンター

〒073-1103

樺戸郡新十津川町字中央 307 番地 1

総合健康福祉センター「ゆめりあ」内

TEL 0125-74-5343