

# しんじょう よりあい

6月号



2018年5月15日

編集・発行 NPO法人 しんじょうよりあい  
〒919-0522 福井県坂井市坂井町上新庄51-35  
tel. fax 0776-67-6544

介護認定された方も そうでない方も 一緒に参加しませんか。

あなたは どんな老後を望みますか。今までできたことが できなくなった時 いつもと変わらない暮らしが どこかで違ってくる。そんなとき 私たちは「古い」を感じます。

自分自身の「古い」を正しく見つめ いかに 楽しい暮らしを送ることができるか 一緒に考えませんか。できなくなったことを嘆く前に 今できることの喜びを大切にしましょう。

きっと 新しい明日が見えてきますよ。

## 紙芝居に聞き入る 館のみなさん



館区のサロンは毎月第2木曜日です。集落のほとんどの高齢者が集まります。介護施設を利用している方もいますが、この日だけはお休みして参加します。何よりもご近所のつながりの強い集落です。物語の読み手の方がマイクを使用してくださるので話しが聞きやすいと好評です。

## 結婚式を彩った 紙紐バルーン



昨年丸岡駅舎に飾った紙紐バルーンのクリスマスツリーを覚えていますか？ 今年のリメイクして人前結婚式の会場を賑わせました。おめでとう席で使われるのは製作者冥利に尽きます。次はどこで使われるのでしょうか？ 利用者の方々も驚いていました。

## 空缶利用の風車



製作者は八十？才の高齢者の方です。皆さんもどこかで お目にかかったことがあるのではないですか？ きゅうりの棚とか軒先とか 何気ないところで きらきらと軽やかに回っている様は本当にほほえましいものがあります。今年もたくさんプレゼントされました。ありがとうございます。

## よいあいの5月の様子



毎年原爆記念日に被爆地に向けて歩いて向かう平和行進の時期がやってきました。しんじょうよりあいが昼食のカレーを提供するようになって四十余年が過ぎました。「しんじょうよりあい」のカレーは平和の味がしますよ。

いつも利用者の方々と共に  
そしていつか利用者になる日のため

何でも予防が大事  
フレイル予防をしましょう！

みなさんは「フレイル」という言葉、聞いたことがありますか？

フレイルとは、年をとってから要介護になるまでの身体状態のことを言います。介護認定を受けるには到っていないが、日々の生活が心もとなくなつたというような状態のことです。そこで団塊の世代が高齢に近づくにつれ、政府は「フレイル予防」を進めることになりました。「フレイル」の大きな原因は筋力の衰えです。このごろ「ペットボトルの蓋が開けられなくなった」「よくつまづく」という会話はよく耳にします。

「フレイル」の予防には、まずバランスの良い食事をとること、適度な運動を定期的におこなうこと、そして戸外に出て世間との付き合いをキープしましょう。サークル活動や、ボランティア体験や趣味の活動など充実した時間を過ごすよう努めることをお勧めします。今のうちから、今の力で出来る「フレイル予防」をしてみませんか？

いつまでも元気でいるために  
だから今からフレイル予防

しっかり食べて

しっかり動いて

みんなで楽しく

6月25日〔月〕9:30~11:00  
三国保健センター  
6月25日〔月〕9:30~11:00  
JR丸岡駅 郷ちゃんギャラリー  
7月23日〔月〕9:30~11:00  
春江保健センター  
7月31日〔火〕9:30~11:00  
坂井保健センター

2018年7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		新庄 デイ	イルカで 夕暮市		新庄 デイ	大関 デイ
8	9	10	11	12	13	14
		新庄 デイ	イルカde ランチ	館サロン	新庄 デイ	大関 デイ
15	16	17	18	19	20	21
		新庄 デイ		夕暮市	新庄 デイ	大関 デイ
22	23	24	25	26	27	28
		新庄			新庄	大関デイ ワンコイン
29	30	31				
		新庄				

ひとりごと・・・

20kgのタンスの大きさは？

物、例えばタンスを買う場合を考えてみてください。「物と置く場所」の高さ・幅・奥行を物差で測り、お値段に納得がいけば・・・おNEWのタンスがやってくることになります。何しろ「手間と時間」がかかります。「当たり前じゃないの！と思われるでしょう。でも、その「手間と時間」の中に、かのアインシュタインの相対性理論のエッセンスが隠れているとしたら？

物体の「縦・横・高さ」は人間が現実的に知覚できる精一杯の領域です。それを3次元空間といいます。「タンスの大きさ」を表す方法に「縦・横・高さ」と「それに費やした時間」以外の「物差」は想像しにくいのです。（では20kgのタンスの大きさは？）

その「3次元空間+時間」をアインシュタインは「時空」として統一しました。

その「時空」と仲良く生きることを古人は「身の丈に合った」「時節に適う」と表現しているように思います。

難解な物理の法則も、古人は我々の身の丈に合うように易しく噛み砕いて下さっていたのだなあと思います。（現代人が複雑すぎるの？と）