



# りんご箱

## ケアセンター成瀬住民の会だより 第125号

2020年(令和2年)5月 発行：住民の会広報委員会 電話：729-0617 発行責任者 佐藤康夫

新年度のスタートに当たって

ケアセンター成瀬住民の会

会長 佐藤 康夫

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、全国に緊急事態宣言が発出されました。日常生活が制限され、小売商店や商業施設等は、外出自粛による客足の抑制で収入減の対応に追われています。

当住民の会をはじめ、地域の各団体も主な活動拠点である施設・会館等の出入りが制限され、諸活動に支障をきたしていますが、3密を避けて必要最小限の活動を持続させる工夫をしております。この状態が早く収束することを願うばかりです。

さて、4月26日に開催を予定しておりました住民の会の通常総会も、前述した理由によりやむ得なく中止致しました。本来ならば会場が説明申し上げるところですが、紙上にて、ご報告させていただきます。

今年度の役員改選、承認の案件で再選され、今後2年間会長の任に就かせて頂くこととなりました。どうぞよろしくお願い致します。昨年(令和元年)を振り返ってみますと、計画した諸活動「花みずきのおしゃべり会」は3回開催されまして、9月には地域の協賛団体の有志による「手打ちそば」の実演・試食会があった。

又、なるせだいまつり、ダンケムジークの各回テーマを掲げての音楽会、高齢者の食事と健康の研修会、バス旅行、ケアセンター成瀬まつりでは収益金で印刷機の更新が実現しました。会員の皆様の積極的なご参加とご協力ご理解を頂き、様々な行事を乗り切ることができました。ありがとうございました。

次に、本年度の活動計画の詳細は、配布させて頂きました「総会議案書」の11～14ページに活動計画案と行事計画を記載しておりますが、現下の新型コロナウイルスの感染拡大の推移に依っては活動計画の実践が困難なことも予想されます。

今回の当「りんご箱」、125号も編集の時点では発行が懸念されましたが、広報委員会の委員の熱意で行にこぎつけることができました。

今後の活動計画についてはできる限りの方法で、その都度お知らせする予定です。

ですので、ご了承下さい。最後にこの厳しい状況での外出自粛や、行動規制等のなかで、会員の皆様、ご家族の皆様が、健康で何事もなく通常の生活をされることを祈念すると同時に住民の会の理念であります「共に支え合って」この困難な状況を乗り切っていきましょう。



### 令和2年度役員

会長	佐藤 康夫
副会長	島 峯 紀子
事務局長	安達 聡子
会計	小竹 金次
監事	田中 邦夫
	西山 貴美子
	小林 一朋
	野中 節子
(社福)創和会	西嶋 公子
NPOアップルサービス	原 厚平
地域ケア委員会	高綱 美智子
研修委員会	遠藤 仙子
広報委員会	大島 恭子
行事委員会	佐藤 康夫
グループ会議	永井 まち
ホームページ委員会	田中 邦夫

### 縫製グループ

## 手作りマスク275枚 創和会へ



3月も終わりに近い頃、創和会の(元施設長)川尻さんから住民の会ボランティアグループ、縫製代表の今泉タカさんに電話があり「布マスクを作ってもらえないか?」という打診を受けたという。巷のマスク不足が顕著になりケアセンタ一の備蓄もいよいよ足りなくなってきたときらしい。

それまでマスクを作ったことはなかったが、「100枚くらいですか」と尋ねたら「300枚くらい」とのこと。

驚きつつも3名

の縫製グループの方々に連絡された。その中の一人、田中英子さんはその時点で他の方からの依頼で既にかなりの数のマスクを作っておられ、それからは田中さんを中心に大量のマスクを

作り始められた。

木南俊恵さん、安藤幸子さん、それに今泉さんのお知り合いの方も加わって総勢5人でそれぞれの家での作業となった。

創和会から持ち込まれた様々な布を何度も何度も洗い糊をとり、アイロンをかけ、表と裏を決め、縫い合わせ、またアイロンをかける...「思ったより大変な作業でしたよ」と田中さん。



柄マスクをつけ、嬉しそうなケアマネジャーさん



作ったマスクのほんの一部!

### 立体マスクの作り方②

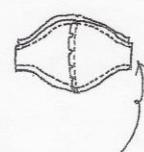
- ① 裁断した生地を中表に合わせて縫い合わせる。
- ② 表生地、裏生地を中表に合わせて縫う。
- ③ 左右の端を、裏生地側に折って縫う。



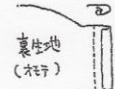
縫い代に切り込みを入れて表に返し、アイロンでおさえてステッチ



表と裏を合わせた時に重ならないように縫い代を倒すとgood!



縫い代に切り込みを入れて、開いては所から表に返しアイロンをかける。

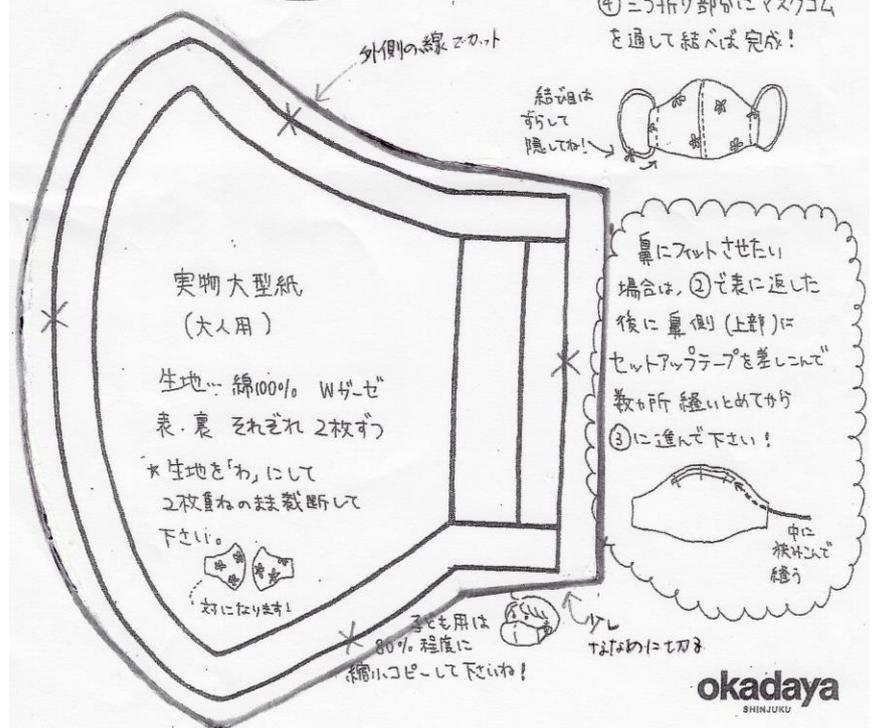


1cmに折って裏に1.5cmに折る(三つ折りにする)

- ④ 三つ折り部分にマスクゴムを通して結ばれば完成!



結ばずして隠す!



この型紙を170%拡大すると実物大の型紙になります

届けられた布では足りず、それぞれが自分で生地を提供されたという。

作ったマスクは、立体型

と長方形の、2種類。「立体型マスクはカーブを切るのが大変、長方形型はダーツをとるのが大変、そしてゴムを入れ、糸くずの始末がこれまた大変!」と言われるが、楽しそうに話される。

出来上がった分を何回かに分けてケアセンター成瀬に運び、4月の初旬275枚に

なったところで厚労省から

創和会にマスクが届き、そこでマスク作りは終了した。お二人は今回の感想を「気持ち良かったわね」と話された。その言葉に何とも言えぬ清々しさを覚えた。短期間に275枚ものマスク

クを作り上げられた5人の方々の快挙に拍手!

特養のベッド手摺りカ

バーの製作やご利用者の体型に合わせた衣料品グッズの製作。又ケアセンター成瀬まつりのバザーで手作りの布製品、委託された新鮮野菜・果物を販売。売上げは寄付されている。活躍の幅は大変広い。(大島)



### 新型コロナウイルスが

### 教えること



今回新型コロナウイルスの感染拡大による非常事態宣言の発出は、医療が発達した現代において想像もできない未曾有のまさに歴史に残る出来事だと思います。経済や私たちの生活に与える影響はこれからもっと大きくなっていくでしょう。そんな不安しか感じられない中、平静に暮らしていくことは容易ではありません。

それでも私たちは生きていかなければなりません。そんな中、ある方の文章が目にとまりました。慶応義塾大学SFC総合政策学部教授伊庭崇先生の「大変な状況の中で暮らしのヒント」というSNSに投稿された文章です。「昨今の感染拡大の社会状況のなか、いつもと違う生活を余儀なくされ、苦勞していたり、やりたかったことができなくなったり、事実をなかなか受け入れられない気持ち」を持つ多くの

方に対し、「自分たちの捉え方姿勢を変えて」「この毎日乗り越えていく為のヒントが「新しい旅が始まるのだと捉える」ことにある」と言っておられます。家にいなければならぬ今こそできることをすること、今までできなかったことを「旅」では「普段とは異なる不便さ」もありますが、「とびきり素敵な体験や思い出深い経験」にもなり、その旅がどういうものになるのかは「自分次第」です。

そして元の場所に戻ってきたときには前とは異なる成長した自分になって仲間ともより強い絆で結ばれる。私もそんな風に思っています。私を過ごしていきたくいと心から思いました。

生活が不活発な状態が続くことにより心身機能の低下が懸念されることから、感染リスクの低いラジ体操への参加、屋外での園芸

調理や家事もいつも少し凝ってみる。友人と電話など楽しんでできるとよいと思います。

日本老年医学会や東京都作業療法士会、厚生労働省などのホームページには、家でできる生活不活発病の予防のヒントがたくさん載っています。ぜひ目を通してみてください。終息した暁に、元氣な皆様にお会いできる事を心から楽しみにしております。(安達 聡子)

## 生活不活発病に注意しよう

生活不活発病とは・・・

「動かない」(生活が不活発)な状態が続くことにより心身の機能が低下して「動けなくなる」ことをいいます。



### 広報委員の巣ごもりの過ごし方アイデア

枯れてしまった庭の木を取り除きその跡に小さな花壇を造りました。夫が開墾。せっせと耕して肥料をやり畑になりました。レンガと花の苗を買いに行つてそこに花を植え付けました。私のやったこと？ ちょこっと花を植え、水をやり、あとは現場監督！えっへん!! 毎日花を眺めるのが、とても楽しみです。(大島)

いつもの日々とそんなに変わりませんが、読み残している本を読んだり、数独をやったりして過ごしています。(神野)



縫い物しています。お裁縫があまり得意じゃない、ミシンも無いという方には雑巾の手縫いが楽しいです。温泉タオルを三つ折りにして、最初、ぐるりと周囲を縫い、後は、糸で刺し子のように自分の好きな言葉や模様をチクチク縫っていくと面白いです。世界に一つだけの雑巾のできあがりです。(古田)



巣ごもりの日々、思いがけず「ほうじ茶」の美味しさに目覚めました。ちょっと古くなった緑茶を焙烙(ほうろく)に入れてガス台で数分煎るだけで素敵な香りが部屋いっぱい広がります。昔はどこ商店街にもあったお茶屋さんの香りに懐かしさがこみ上げ、思わず深呼吸。沸騰したお湯を注ぎ熱々の「ほうじ茶」をすする至福に、しばしコロナを忘れます。 ※焙烙がない場合、普通の鍋やフライパンでも代用できます。(柿内)

回遊魚のように動き回っていたのに、動けない日々。庭の草抜き、資料整理、犬とじゃれる日々。こんなゆっくり時間を過ごすのも良いですね。(山垣)



イベントが何もなくなり、食べに行くこともできないので、煮物を作ったり、食べることに気をつけています。テレビはニュースを見て情報を得ますが気持ちが滅入ることが多く、「ポツンと一軒家」を楽しんでいます。(塚本)



「事務局で

ひとり」



今日も素晴らしい天気。フラワーロードの花々や家々のお庭の樹々も溢れるように美しい季節が訪れました。

「新型コロナウイルス」の感染拡大予防のため「カフェ花みずき」は4月5月とクローズとなっています。

総会をはじめいろいろなイベントや会議も無くなり、ケアセンターの人の出入りも少なく閑散としています。事務局の当番は午前・午後いつものように一人ずつ出勤しています。

自動ドアは手動になり、来館する人は出入りの時間や名前を記入し、少々厳しい態勢になりましたが、仕方がないと思います。

朝は調理室から美味しそうな匂いが漂い、忙しい音が聞こえて来て、デイサービスが今日も無事に行われているとほっとして机の前に座りました。

今日は私がTさんに「ほっとコール」をする日、10時にお電話をしました。Tさんはすぐに呼ばれ「家に引きこもっています。お話しができて嬉しい。お互いに気を付けましょう。」といった。つもと同じに励まし合いました。



アルコール液で手を消毒し、マスクをつけ、誰も来ない事務局でひっそり過ごす日も多く、昼休みに職員さんたちがお食事をするため近くの会議室に來られる様子を見ると、ほっとして心が温かくなります。

一日も早くコロナウイルス感染が終息して、みんなで笑って集まれるようにと願う日々です。

(塚本 誠子)

### これからの催し物

- ・花みずきのおしゃべり会
- ・ダンケムジークコンサート
- ・なるせだいまつり
- ・古紙回収は通常通り下記の日程で行います。  
5/25, 6/22, 7/27

5月14日現在  
すべて未定です



5月24日(日)に開催が予定されていたNPOアップルサービスの通常総会は中止となりました。

### 会費納入のお願い

会費未納の方は

下記の方法で納入をお願いします。

- 1 住民の会事務局窓口  
(月~土 10:00~16:30)
  - 2 郵便振込  
記号: 00120-7-725131  
名義: ケアセンター成瀬住民の会
  - 3 銀行振込  
きらぼし銀行玉川学園支店  
口座: (普)060-0501790  
名義: ケアセンター成瀬住民の会
- ※ ご一報くだされば集金に伺います

### ケアセンター成瀬住民の会事務局

住所 町田市成瀬台 3-24-1

電話・FAX 042-729-0617

### 編集後記

「黄金週間」が「ステイホーム週間」と名前を変えた今年の五月。薫風を受けて輝く若葉を見ても今一つ心が晴れないのは言うまでもなくコロナウイルスによる世界的な大混乱のためだ。

外出を極力控え「密閉・密集・密接」を避ける毎日で、驚くほど在宅時間が増えた。

その分、家族や友人達との手紙や電話やメールなどの連絡が急に「密」になった。

お互いの安否を気遣い、各種の打ち合わせは音声やパソコン上で何とかこなす。家においても「3密」ならぬ4つ目の「密」のお蔭で結構忙しい。

有難いことだ。

やり取りの最後に添える「どうぞお元気で」の一言にもついつい普段とは異なる気持ちがかもってしまふ。

当たり前だと思っていた明日、当たり前だと思っていた存在の不確かさ、貴重さを改めて噛みしめる日々。

どうぞ皆さまお元気で。

(柿内)