

# おっぺす とみおか

会報おっぺすとみおか 第1号

発行日 2021年1月20日

発行団体

所沢市富岡地域福祉ネット

ワーク おっぺすとみおか

発行責任者 代表 元田郁男

〒359-0001

所沢市下富889-26

電話 04(2942)9023

おっぺすとみおかは  
新型コロナウイルスが終息し  
皆さんと再会できる日を楽しみに  
お待ちしております



「おっぺす」とは、地域の方言で「押す」という意味で、背中を押して地域で仲間に溶け込んでいただきたいという気持ちが出ています。

富岡地区の地域福祉コミュニティ推進を図るため、誰でも気軽に立ち寄れる場所として、富岡まちづくりセンターの1階ロビーで、毎月第3水曜日にサロン活動を開催してきました。

残念ですが、新型コロナウイルス感染症予防への対応のため、現在開催できていませんが、再開できる日を楽しみに、スタッフ一同技能をみかく会議を、毎月第3水曜日午前、富岡まちづくりセンター1階奥の第1会議室で実施してきましたので、コロナが終息したら見学に来られませんか。

おっぺすとみおか 代表 元田郁男

おっぺす  
とみおか  
では

# こんな活動

## 役員会で 成年後見制度 の紙芝居を行いました

11月18日(水)午前、所沢市富岡まちづくりセンター会議室で「おっぺすとみおか」の役員会が開かれました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、茶話会等の開催ができない状況が続いています。このような状況の中でも、地域の方々に介護予防などの情報をどう伝えれば良いのか、が話し合われました。その中で「集まっての活動は困難でも、広報活動はできるのでは」との意見も出て、役員全員で原稿の執筆や編集作業を行い、この広報ができあがりました。

この日の役員会の後半には、成年後見制度を啓発する紙芝居を私が演じました。演目は紙芝居作家の中村ルミ子さんが制作された「ユリおばさんと成年後見制度」。皆さんにとっても好評で、地域の自治会などでの活用も期待できそうです。  
(伊藤博)



## 毎日を楽しく過ごすために運動しましょう

加齢により身体を動かさないと、筋肉はどんどん減っていきます。運動をすることによって、筋肉はいくつになってもつきます。

筋肉がつくことにより、認知症予防、うつ予防、骨粗しょう症予防等の効果があるとされています。

運動は、自分の体力に合わせ、決して無理なことは避けてください。運動の前後には、水分の補給をしてくださいね。  
(池田修一)



2019年12月の茶話会では健康体操を行いました。

### テレビを見ながらでもできる運動

1. 両手・両足・両肩回りを手でマッサージ
2. 両手・両足を手で叩き、ほぐす
3. 首の運動、左右に倒す、左右を向く、回す
4. 両手、両足の上げ下げをゆっくり
5. 両足の足踏み
6. お口の体操、口を大きく開けて「パ、夕、カ、ラ」「あいうえお」と、はっきり発音する。

### 運動には様々な種類があります

1. **筋力運動** 筋力が強くなり今までは大変だった動作が楽にできるようになります。
2. **バランス運動** 足の支える力が強くなり、転倒、骨折の予防になります。
3. **ストレッチ運動** 筋力などが伸ばされて、柔軟性が向上、ケガの予防になります。
4. **持久力運動** 心肺機能が高まり、長時間の活動をすることができるようになります。

# をしています

## 皆さんと一緒に折り紙を楽しむことも

今年度は一度も開催されていない「おっぺすとみおか」。本来なら様々な計画のもと、交流の輪が広がっていたはず。そして昨年の11月はクリスマスの折り紙を行う予定でした。

結局、自宅で（一人で）サンタクロースを折り、それをカレンダーで折った手提げ袋に貼ったところ、すごくかわいい！袋の持ち手は手芸糸（毛糸でもOK）を三つ編みにしてみました。子どもたちにお菓子などをあげる時にぴったりです。今度こそ、サロンに来てくださる皆さんと一緒に作りたと思っています。

サロン再開の時には、皆さん、ぜひご参加くださいね。お待ちしております。（伊藤範子）



2020年2月の茶話会では折り紙を楽しみました。



### コラム

## 三日月が大好きです

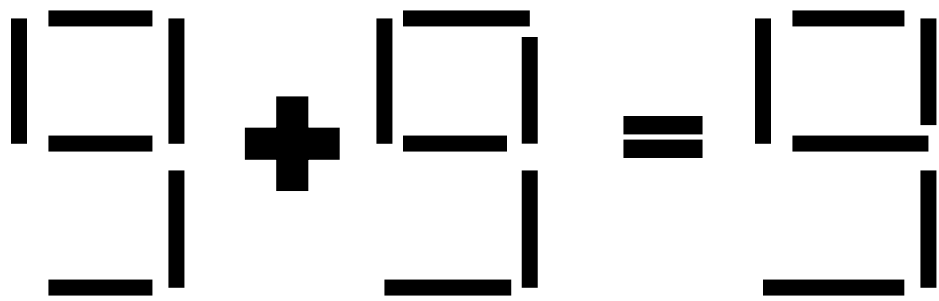


中学生の時、理科のテストで、月の満ち欠けについてクラス全員が答えられず、「1か月、毎日、月の観察をしてこい！」と先生に叱られました。真面目だった私は、それから1か月しっかり観察。これがその後の私にとって、すばらしい財産になりました。

私は、月齢2～5の三日月と、25～28の朝の三日月が大好きです。暦を予め調べておいて（翌月は新聞の地方版に載っています）、いつ頃この月が見られるかを毎月の楽しみにしています。加えて、千葉と新潟に離れ離れになっている中学時代の友人と「見えた！」「見えない！」「隣にある明るい星は何？」と、メールでにぎやかにやり取りをしています。

皆さま「三日月友の会」なんていかがですか？ 来月はいつ頃見られるの？ にお答えしますよ。（栗原恵子）

# 脳トレに挑戦！



## マッチ棒クイズです

マッチ棒を1本だけ動かして、正しい数式に直してください。

(黒田克子)



## 人名で脳トレをやってみませんか？

コロナ禍の中、家庭で過ごすことが多くなっている昨今、簡単な脳トレをしてみませんか？

さまざまな分野の有名人（芸能、スポーツ、作家、政治家、歴史上の人物、映画や小説の主人公もOK）の名前をテーマ別に集める。

### テーマ別の例



名前に数字が入っている人

(例) 山本五十六、坂本九、林家三平

名前に生き物が入っている人

(例) 美空ひばり、明石家さんま、車寅次郎

その他、漢字とカタカナの人

(例) 所ジョージ

名前に花の名前が入っている人

(例) 吉永小百合

一人で行う場合は書き出してみる。家族何人かで行う場合は、順番に言ってみる。時間を決めて競争してみるのもいいですね。さて、皆さんは何名くらいの人が出てきましたか？

最後に・・・、その方々がどんな活躍をしてきたかを思い出してみるのも、脳トレにいいかも。(伊藤範子)