

現在活動を休止しているグループ

少しずつ活動を再開したグループもある一方、活動に不安があり休止しているグループもあります。休止中のグループからもお話を伺いました。



市内でも毎日のように感染者が報告され、自分自身もいつ感染するか分からない状況になり、不安が大きくなりました。コロナに対する意識の違いがあることも不安です。(例えば県外の人と会った後によさってに参加するなど。)

市内で感染者が発生してから活動は休止しています。百歳体操とは違う活動も行っており、老人クラブの役員会で協議しました。室内の活動に対し「感染するかも」と不安になり、屋外の活動のみ行っています。



その他にも「活動するにあたって相談先に迷う」、「よさってクラブの活動を休止しているため、自宅に閉じこもりがちになっている人がいる」、「市から活動に関する方針を出してほしい」などの様々な思いやご意見が聞かれています。

活動に関しましては、引き続き感染症対策のもと活動をお願いしています。活動に対して不安がある際には、活動休止していただいても構いません。

健康な人でも、筋肉を使わないと弱まります。今回、自宅でできるストレッチと筋力トレーニングを作成しましたので、ぜひ行ってみてください。(A4・2枚です)

活動グループには定期的にお伺いさせていただきます

現在、活動しているグループには地域包括支援センターのスタッフが2~3か月に1回お伺いし、皆さんの活動に参加させていただきます。活動をするにあたっての心配事や、個人の相談などがありましたらお気軽にお話ください♪

編集後記

今年度、奥州市内で発生したコロナで通信を発行できるか心配でしたが、皆様のご協力のもと通信第7号発行することができ、初めて電話での取材もさせていただきました。取材にご協力いただいた皆様ありがとうございました。

今回は、自宅で出来る体操を写真入りで紹介しています。さて、モデルは誰でしょうか？静止したポーズをとるってとっても難しかったです。いつもみなさんには体操するとき、「呼吸を止めないように」というのに思わず呼吸を止めてしまいました。みなさんは呼吸を止めないで行ってくださいね。(さくら)

発行：奥州市地域包括支援センター
発行年月日：2021年7月30日
お問合せ先：奥州市地域包括支援センター（☎ 直通 0197-34-2199）



since 2017 奥州市 一般介護予防事業
通いの場「よさってクラブ」通信

2021.7.30
第7号



暑い夏でもコロナに負けずに過ごしましょう！

令和3年も折り返しに入りました。毎日暑い日々が続いていますね。65歳以上の新型コロナワクチンの接種も進み、接種を済ませた方も多くいるのではないのでしょうか。これから64歳以下の方のワクチン接種も始まる見込みとなっております。新型コロナ感染症が収束に向かうことを祈るばかりです。

コロナ禍で「よさってクラブ」の活動を継続するか、休止にするか迷われた事でしょう。一時休止した事で、「体操を休むとやっぱり体の衰えを感じる。」とのお声を頂き、「よさってクラブ」の活動を継続する大切さを実感されたようです。今回の通信では「よさってグループの活動状況」についてお知らせします。

「よさってクラブ」活動報告！

体験講座も
やってます！

募集中！



「よさってクラブ」とは…

1 会場 65歳以上の方が概ね5名以上集まり、住民のみなさんが主体となって通いの場を開催し、以下の内容で介護予防に取り組むグループです。

1. 週1回以上、最低3か月間継続して開催する
2. 「いきいき百歳体操」を、DVDを観ながら毎回実施する
3. 定期的に体力測定を実施する

開催グループを市が応援します。詳しくはお問合せ先までご連絡ください。

コロナ禍での活動に迷っている
グループもあるかと思えます。
お気軽にご相談ください！



市内全体の活動状況（R3.6.30 現在）

グループ数；88 箇所
（うち40 箇所が活動休止中）
参加者数；1,222 人

地域別の活動グループ

水沢：38 箇所 江刺：24 箇所
前沢：10 箇所 胆沢：10 箇所
衣川：6 箇所

現在活動を行っているよさっくらぶ

★水沢・姉体地区 「北姉体よさっくらぶ」

活動休止期間

全国に緊急事態宣言が発令された、昨年の4～5月に休止していました。

活動する際の相談先

奥州市地域包括支援センターに電話で確認しています。
その後、参加者さんの中にある長老の方に実施するかどうか相談しています。

感染症対策

★ マスクの着用、手指消毒、常時換気をし、距離を保って活動を行っています。

★ 会場は1時間前に鍵を開け、風通しを良くしていました。



～みなさんから～

この会館でみんなと会って話ができることが楽しい！😊

コロナが流行した頃は、意味が分からず不安が大きかったです。今はどういふものかわかってきたので大きな不安はありません。手洗い・消毒をするようになり予防ができると思っています。

★胆沢・小山地区 「100歳体操によさっくらぶ」

活動休止期間

市内で新型コロナウイルスの感染者数が増えた、今年の5月に活動を休止していました。

活動休止中の取り組み

参加者さんがご近所同士のため、見かければ声をかけ合っていました。

感染症対策

入ってすぐに手指消毒が置いてあります

再開のきっかけ

参加者さんより、「身体を動かしたい」と声があったことがきっかけです。
活動は再開しましたが、コロナが心配な人は自主的に活動を休んでいます。



活動中の工夫

★ コロナ前より間隔を空けて活動をしています。

★ 各自飲み物を持参しています。



★江刺・米里地区 「よさっくらぶ」

活動休止期間

市内で新型コロナウイルスの感染者数が増えた、今年の5月中に活動を休止していました。

活動休止中の取り組み

8,000～10,000歩、歩いている方が2名もいました！

時間を作り散歩をしています。自宅で身体を動かしていた方が多くいました。

畑作業をしています。お邪魔した日は、初物のピーマンをみなさんにお裾分けしていました。

再開のきっかけ

市内でコロナの感染者が少なくなったことがきっかけです。

連絡員さんが提案し、みなさんが賛同したことで活動再開となりました。

参加者さんより

「コロナ禍であっても集まりたい、みんなの顔が見たい思いがあった」

「この活動がみんなの楽しみになっている」などの声が聞かれました。



★水沢・姉体地区 「姉体よさっくらぶ」

活動休止期間

全国に緊急事態宣言が発令された、昨年の4～5月に休止していました。

みなさんで集まった時に、「どうする？」「休む？」という感じで決めています。

活動休止中の取り組み

ペットボトルを使用して、自宅で体操を行っていた方もいました。

「いきいき百歳体操」の覚えている運動だけでもやっていました。



再開のきっかけ

「2週間休みましょう」と話をしていたため、連絡はなしで3週間目に会場に行き、「やっていなければ“まだ休みなんだ…”と思えばいいや！」という感じで再開となりました。



～みなさんから～

休止中、体力が落ちていないか心配でした。

自宅で体操をやろうと思っても、なかなかできなかったです。日時に縛られないとダメ！！

週1回でも、やるかやらないかで身体が違いました。休むことの方が悪影響に感じます。