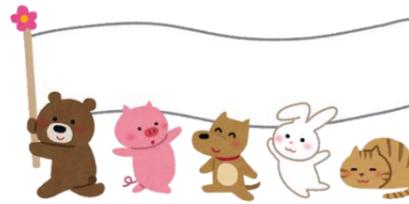


## 75歳以上ひとり暮らし高齢者



### コロナ禍であっても

- 『日常生活で工夫していること』
- 『新しいことにチャレンジした』
- 『普段は当たり前だと思っていたけど、新しい気づきがあった』
- 『心温まるエピソード』

を寄せていただきました。

初めて家庭菜園を始め野菜を作った事もなかったので、毎日、外に出て誰とも話す事がなく暗い一日を送っておりますが、野菜と（今日しゃべった事は？と自分に問う毎日、宅急便の兄さんだけ）喋っている自分に笑ってしまいます。感謝。

私は絵を書くことが好きなので、白い市販のマスクに絵を小さく書きグレードを上げています。人にもあげています。どこで買ったの？と聞かれます。

【希望ヶ丘 女性】



コロナ禍で友人、知人との接触がなくなったので毎朝音読をして声を出しています。

あめんぼ あかいな アイウエオ  
 浮き藻に 小えびも およいでる  
 かきのき くりのき カキクケコ

【東ときわ台 男性】



地区福祉委員会からセルフ・チェックのカレンダーの表をいただき毎日の自身の3項目（お話・体操・散歩）の行動力チェック、簡単な体操のプログラムを壁に貼り付け、見ながら大変だと思った。3日続けると何時の間にか習慣になり4月～9月、丁度6か月経過、表の「〇」印も楽しくこのコロナ禍、体が軽くなり継続は力なりを実感しました。



心身共に満たされた暮らしを阻害するコロナ禍でマスク生活、しかしマスクにより化粧は不要、平気で慣れたことにより面もある。色黒でいつもコンプレックスを感じながら素肌に慣れた。この際マスク不要でも年齢的に老いも自分らしく気持ちを変えることにしました。

【ときわ台 女性】

余野に豊能町直売所「志野の里」と言うお野菜を売っている所があります。地元で野菜を作っておられる方が週に4日、たくさんの新鮮な野菜を出していて、買い物を楽しんでいます。最近友達に連れて行ってもらって通っています。

帰りはコンビニで100円のコーヒーでお茶をする楽しみができました。3人で時を楽しんでいます。

【余野 女性】



つながりプランターで育てた「あまとう美人」、10月でも花芽がたくさん付いていたので、別のプランターに移し替えて育てています。もう花は終わりましたが、小さい実が多く付いているので、もうしばらく収穫することができます。あとの葉は佃煮にしたいと思います。

長い間楽しませていただき本当にありがとうございました。

【ときわ台 女性】



ひとりになって3年ちょっとになります。コロナで外出もできず、自分一人のことで1日終わる毎日でしたが、大けがをした子猫を保護したのですが、死んでしまうかと思われた子が元気になって6ヵ月になります。

私もとても元気をもらっています。

毎日楽しいです。動物っていいですね。

【光風台 女性】



福祉委員の方々の温かいお世話に感謝しています。コロナで子ども達も孫も来てくれず寂しいと思っていましたが、ふれあいサロンや百歳体操等に誘い出してくださって良かったです。

この辺は山や自然が多くて、近くの青貝山や高代寺山等、友達と週3回は登っています。変わったきのこにたくさん出会いましたし、最近アサギマダラがふじばかまの花にたくさん来て、皆でスマホで写して喜んでます。“あけぼの草がきれいよ”と聞けばすぐ見に行ったり、友達との交流がとても楽しいです。旅行等には行けませんが、豊能町の中で楽しんでいます。

【光風台 女性】



キノガサダケ



タマゴタケ



フジバカマにアサギマダラ

つながりプランターの初参加、先日植えた春菊の芽が出始めました。愛おしい気持ちで見守っています。昨春のコロナからカレッジのお友達とも交流が少なくなり、家で過ごすこととなり“何をすべきか？”と、思いついたのが色鉛筆で写仏巡らしという「ぬり絵」を以前に買ってありましたので仏様を描いています。

大日如来、文殊菩薩、釈迦如来、薬師如来、観音菩薩とお一人お一人描きました。そして描きながら自身の気持ちを仏様に話しながら描いているととても心穏やかに、また、素直になれ日々、安定した毎日を過ごしています。

社協や福祉委員の方々から優しいお言葉を頂き、感謝の気持ちで一杯です。

つながりお弁当、お菓子等、とても美味しく嬉しく思っています。

【光風台 女性】



大日如来



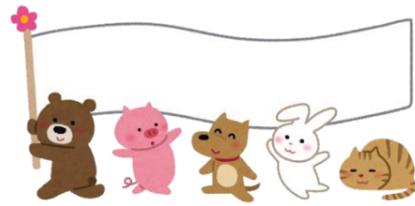
文殊菩薩

家にいる時間が多くなったため、部屋の片づけ衣類の整理等、思いのままゆっくりできた事。2ヵ月に一度の配食、いろいろ工夫して目先の変った品を注文して下さっている事と思います。大変有難い。又、届けて下さる方々、笑顔で本当にうれしく思います。いつも感謝しながら頂いております。高齢になると今まで感じなかった、一言「お元気ですか！」が励みになります。

【新光風台 女性】



## 地区福祉委員



福祉委員として情報などお届けする立場ですが、コロナ禍で委員会やサロン等の活動が少なくなり、お届けをすることにより自分の方が活動を通して皆さんから元気…というか皆さんに行動させてもらっていたんだと気付きました。活動は自分が忙しい時には大変だから嫌だなあ…と思う事もありましたが、そのおかげで生活のメリハリ、スケジュールを立てることにより生活のリズムが保てていたんだと…。



提供する側と思っていたのが、私の方が元気にさせていただいていたんだと気付きました。早く以前のように活動できれば…と思います。コロナ禍ですが、未だにぐうたらしている自分が恥ずかしいです。  
【ときわ台 女性】

ウォーキングしていると、ほんのちょっとした発見があります。お庭の花だったり木、お家の壁や柱等々。こんな使い方があるんだな、きれいな色あい、色使い、ステキ、へえ～。何気に見ていた物に目を奪われることがあります。ウォーキングマップとか大げさな物でなく、メモ的な物で誰かに教えてあげたくくなります。小さな楽しみ方がありますよってネ。  
【光風台 女性】



昨年より、自宅の（小スペースではありますが）花壇の花の栽培に挑戦しています。朝夕の水やりの時に、花の植え替えをして満開になった花をいつも見てくださっている人がおられた事などを知り、「いつも綺麗ね」「楽しみにしているよ」等声をかけてくださる方と一言でも声をかけ合える大切さを実感しました。これからも挑戦していきたいと思います。  
【希望ヶ丘 女性】



今年度、福祉委員になりつながりプランターに初めて参加しました。“甘とう美人”が想像以上にたくさん収穫でき（11/4 現在、201個）野菜を育てる喜びを実感しています。

プランターを通じ話のきっかけ作りにも役立っています。

【光風台 女性】



令和2年6月より、コロナ禍で自宅にこもらないよう、友人6名で健康のため、新光風台の素晴らしい自然環境の中、四季折々の変化を楽しみながらウォーキングを週1回しています。自由参加にしています。朝9:30 イチョウ公園に集合して、午前中コースを決めて歩きます。公園で水分補給、休憩、情報交換したり、スマホの使い方を教え合ったりと自由におしゃべり、認知症予防になっているでしょうか？ほぼ1年6ヶ月間続いています。



最近では公園でラジオ体操をしてからウォークしています。四季を通して我が町を一周する楽しみは、心身ともに健全で健康寿命を延ばせたら良いと思っています。

【新光風台 女性】

免疫力を上げるため、ひとりウォーキングを日課とし、1年間で2000km以上歩き持病が改善した。発酵食品を意識して摂った。  
【新光風台 男性】



「甘とう美人」「わけぎ（分葱）」つながりプランターをして頂いた方と「育ってるね」「肥料のやり過ぎで枯れたのではないか……等々」話題が生まれてとてもよかったです。甘とう美人は50粒できた、私は100粒以上とか、競い合っただけの話もできた。

甘とう美人の目標も50個と聞いていたが、50個を超え私の歳を超え（70歳後半）そして100個を超えた。

私も100歳まで生きられるかなーと希望が湧いてきたという話を聞いた。

【新光風台 女性】



毎日同じ時間に起き、同じ時間に寝ること、同じ時間にきちんと3食食べる。ひとりでウォーキングしている時、地域の人とお会いして笑顔を見ながら話をすると元気になっている自分を感じる。うれしい。知らない人でもウォーキングをしておられる姿を見ると「あー頑張っているなー」「わたしもがんばろう！」と思う。  
【余野 女性】



平凡ですが、マスク、手洗い、うがいはきっちり励行しました。後々の習慣になっていくと思う。新しいことにチャレンジしたことは、ストレッチ体操に行きだしたことです。コロナの時とそうでない時もあまり変わりはありませんでした。



子ども、兄姉達、友達とこんな長期間会わないことが初めてです。何気ない日常がいつも特別なんだと思われました。ただ、消費が少なく今まで無駄遣いがあったと思う反面、買うことでストレスが解消できたこともありました。どちらがいいのかなと思います。  
【東ときわ台 女性】

つながり事業である「つながりプランター」においては、プランター配達、設置及び育成観察と指導が必須。

「ピンポーン、プランター持ってきたよ〜」→「ありがとう、ご苦労様」。この「ありがとう」は何ら上下関係を双方意識しない。以降、庭に入って世間話とちょっと育成に対するアドバイスをするだけ。配達者（福祉委員）と受取者は同年配であり、自分と比較すれば受取者の現在の置かれている状況はなんとなくわかる。

生育の確認、アドバイスに行く担当の福祉委員は門越しに見守りを続けていたのが庭に入ることにより色々な状況が確認でき、何かあった時、早い対応が可能になってくる。

これらの活動は、プランターでの「植物の育成」を通じて双方にストレスを感じさせない良さがある。信頼関係も深化し、ちゃんと見守りはできている。

【吉川 男性】

