

# 四郷かわら版第6号

## 特別寄稿 「コロナでは死にたくない！」

朝熊町自治会 副区長 羽柴 忠生

ある日、突然電話が入った。「河原です」。『なんや、「四郷かわら版」のかわはらさんか』と冗談っぽく返事をした。「今、コロナ禍で大変ですが、何か面白いこと書いてくれませんか」と依頼された。「こんな時に面白いことなどありますん」と返答。拙者も年齢欄に81歳と書くたびにビックリする。

「コロナ禍で出不精となりその上何もかも行事が中止となり、好きな釣りもあちこちで禁止、図書館へ行つてもシャットアウト。

もう何をしたらよいのか。先日知人に「毎日、何しどんのや」と尋ねられ「息しどんのや」と相槌を打つて始末です。テレビ守りが多くなり「ボーッと生きてんじやないよ」と叱られそう。古文書に挑戦したり、写真の整理を始めたが思い出に耽ってしまう時間が長くなかなか進みません。いいひと時でした。でも何か物足りない。それは人ととの出会いです。人が集まつて「集う」ということがどれほど有難かつたか改めて思い知らされた。

特に我々のような孤独な老人には一日も早く今までのような日常が戻つてほしいと願う。先のことなど誰にもわからない。このようなコロナ禍で余生を満喫しようと想えていたわたくしの世代は本当に不幸であると言える。

WITHコロナとか言つてゐるが、私はWITHOUTコロナであつてほしい。「ピンピンこころりは願つても、ピンピンコロナだけはゞ」免蒙りたい。みなさまゞ自愛を。



一宇田町(楠部団地含む)

民生・児童委員 松本百合子

日頃は、民生・児童委員活動に  
ご支援、ご協力をいただき、あり  
がとうござります。



当町も高齢化が進み、高齢者の孤立化を防止し地域での交流を図るために、平成24年から行政のお力を借りて「ふれあい食事会」を始めました。

内容は、昼食に仕出し弁当をいただき、食後は生演奏でナツメロを聴いたり、体操やゲーム、時には落語家の小噺に大笑いをして楽しいひと時を過ごします。

今は、コロナ禍の中で食事会をすることができませんが、「マスクなし」で笑つての「ふれあい」が再開できることを願つています。

**第五回  
ふれあいリレーエッセー**

# 会食会の紹介！一宇田ふれあい食事会

平成24年よりスタートし、今年で9年目を迎えた一宇田町のふれあい食事会♪

ふれあい食事会では、外出のきっかけをつくり、同年代の方と一緒に食事や食後の時間を過ごすことで、さまざまな方と交流することができます。四郷こども園のちびっことの交流や音楽演奏や脳トレ、時には体操と食事だけではなく食後のイベントも盛りだくさん！毎回楽しい時間を過ごすことができます。今は、コロナ禍にてお休み中ですが、開始を楽しみにしていてくださいね(^^♪

場所：一宇田町公民館／開催：月1回（開催日は不定です）



代表の松本さんです！  
松本さんは、会食会の  
代表だけでなく民生・児  
童委員もされています

年に1度、プチ旅行も  
開催しています！横輪  
桜を見に行ったり、伊  
勢の観光スポット！御  
園町の山田奉行所記  
念館を訪問したりと楽し  
いイベント盛りだくさん  
(\*^\*)ご希望の方は、  
男女問わず連絡ください♪  
(参加には少々規  
定があります) <m(\_)\_m>



こちらの会食会で  
は、いつも手作りで  
お味噌汁を作ってい  
るそうです♪



## ●ちょこっと介護予防講座●

今回のテーマは…お口の健康からはじめる「フレイル予防」です！

食べる、話す、表情を豊かにするなど、生活の要となる口腔（こうくう）機能。日ごろのお手入れが肝心です。

気をつけて！  
こんなサイン



- この半年で固いものが食べにくくなった  
※さきいか、たくあんなど
- お茶や汁物でもむせることがある

口腔機能が  
衰えてきた  
かも…？

### はじめよう！毎日コツコツ口腔ケア



- 口の中を清潔に：毎食後に歯みがきや歯のそうじを。就寝前の歯みがきもおすすめします。舌の掃除も行うと効果的です。
- 義歯などの活用を：歯が抜けたら放置せず、歯科で義歯（入れ歯）などを入れ、かむ力を補いましょう。
- 定期的な歯科検診を：歯科医で半年に1度ぐらい、定期的に歯と口のチェックをしてもらいましょう。
- 口を動かす心掛けを：普段のおしゃべりはもちろん、歌や早口言葉もおすすめです。「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音するとお口の体操になります。

### 口の動きをよくする体操



1. 口を閉じて頬をふくらませたり、すぼめたりする



2. 口を大きく開けて舌を出したり、引っ込めたりする



3. 舌を出して、上下左右に動かす



4. 口を閉じて口の中で舌を上下に動かす