

## ☺ 感染予防策はみんなのアイデアで ☺

コロナ感染拡大で休止していたクラブ活動を7月から再開しました。活動を再開したクラブの活動状況をいくつか紹介します。

参加者は自宅で検温など体調チェックを行い、異常がなければマスクを着用して活動に参加します。会場では手指の消毒、「三密」を避けるなどの感染拡大防止策以外に、クラブに参加した人数や活動形態に応じた対応策を講じて活動しています。

例えば、①「いきいきサロン」のストレッチ体操は、接触を避けるため和室と玄関ロビーを広く使ったの活動を実施、②参加人数の多い「健康体操」も2班に分けた活動で対応、③「密」を避けられない「麻雀クラブ」は手作りの「飛沫感染防止透明ビニール」を吊り下げてのプレイなど、工夫を凝らしたユニークな対策をしています。

最近大阪府内でも感染拡大が広がって心配ですが、これから先もずっとコロナとの付き合いは続きそうです。みんなが「感染しない、うつさない」ことを心がけ、ワイワイ楽しみながら付き合っていたほうがよさそうですね。

まだ活動を再開していないクラブも、それぞれの活動形態に適した感染防止策をみんなで考えて実践してください。いろんなアイデアを期待しています。



### 事務局からお知らせ

騒がしいセミの鳴き声とともに暑い暑い夏がやってきました。



気象庁は、今年の夏は例年よりも気温が高くなると予測され、こまめに水分補給を行う、エアコンを適宜使用するなど熱中症対策を呼び掛けています。

夏場のクラブ活動は、高齢者にとって著しく体力を消耗する危険もあります。コロナ感染予防と併せて、活動に参加する際は個々人で健康チェックを怠らないようにしてください。

8月に活動するクラブは以下の通りです。これ以外のクラブはお休みです。

- いきいきサロン…8/11日のみお休み。4、18、25日は通常通り10～12時開催。
- 健康体操…8/12日のみお休み。5、19、26日は通常通り開催。
- ウオーキング…8/2開催。9時中央公園藤棚前集合。
- 麻雀…8/13日のみお休み。3、6、10、17、20、24、27、31日は通常通り開催。

8月の社会奉仕活動「町内美化活動」はお休みです

## 役員会で、これからの活動について話し合いました

28日に行った役員会で、これから先コロナウイルスと一緒に暮らしていく社会環境の中で、私たち高齢者はどのような暮らしをすればいいのだろうか、また、SC 桃の木台が果たす役割として、今後どのような活動が求められるのだろうか…というテーマで意見を出し合いました。テーマが大きくてすぐには結論を出せませんが、時間をかけて検討していきたいと考えます。

### <出された意見から>

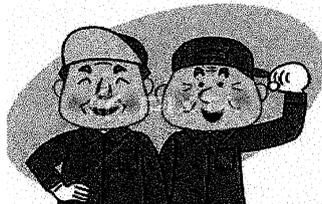
■2016年3月、103人の会員で発足、5年が経過し、2020年7月現在で157人、この間新規入会者84人、脱会・転居者26人、亡くなられた方が4人となっている。この間、60代前半の比較的若いとされる新入会員が少ないことから、会員全体の年齢構成は確実に上昇している。

今後の運営体制を今から考えておく必要があると思う。

■高年齢化することで、個々の体力の衰えや活動力行動力が低下することとなり、現在の活動そのものの形態や内容の質的変化、運営体制の見直しなどが必要になるのではないかな。



■体力面の衰えは日常生活にも影響が及び、蛍光灯の取り換えができない、家具の移動ができなくなった、買い物に行けなくなったなど、今までできていたことができなくなることが多くなる。そうした人たちに、近くに住む私たち会員ができる範囲の「お助け隊」のような活動があれば便利だし、お互い助かるのではないかな。



■昔は「向こう三軒両隣」といって、何かあったらみんなで助け合うような風習があった。足りないものがあたら貸し借りしたり、困ったことがあたら相談するなどそれが当たり前の暮らしだった。プライバシーのこととかあって昔と同じようにできないと思うが、例えば何かを修理するのに、わざわざ業者さんと呼ばなくてもできるようなこともあると思う。普段から腹の割った付き合いが大事で、シニアだからこそこできることもあると思う。

■コロナ感染拡大で、迂闊に他府県へ移動することができなくなった。遠方にいる子供や孫たちと会うことができずに寂しい。パソコンやスマホでは相手の顔が見えるというが、難しくて使い方が分からない。シニアで教えてくれるような機会があれば助かる。

……このほか、来年度から市の補助金が減額されることや、SC 桃の木台の運営体制をどうするかなどについても意見が出されました。これからもこうした話し合いを続けて行きます。

**会員の皆さんへお願い** コロナ感染拡大で暮らしが一変しました。買い物に行ってもマスクをしていないと異様な目で見られ、入店を断られることもあります。例年10月に開催していた「昼食懇親会」も今年は開催困難な状況です。生活環境が大きく変わった今、これからのシニアクラブの活動の在り方や、新しくこんな活動をしたいという要望がありましたらぜひこの機会にお聞かせいただきたいと思います。提案がありましたらメモで結構ですから役員か、「いきいきサロン」にご持参ください。皆様のご提案をお待ちしています。