



# よつば

〒984-8519  
 仙台市若林区五橋3-2-1  
 NTT五橋第2ビル内  
 TEL 022-712-4986  
 FAX 022-712-4987  
<http://www.npo-dikiknet.com>

## 謹賀新年

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

旧年中は、いきいきネットワーク会員の皆様をはじめ、NTTグループ企業・各団体の皆様には、多大なご支援・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルス・パンデミックにより「いきいきネットワーク」の各種活動も延期又は中止せざる得ませんでした。それでも健康教室は七月から再開し、ITサークルもリモート学習を取り入れるなど前に進めてきました。また、全会員の皆様には絵手紙教室の作品を「暑中お見舞状」としてお届けし、新年の賀状も全会員に加え、75歳以上のOB・OGの皆様にもお届けしたところです。私の本務である経済界では「コロナは全治三年」と意識し対策を講じています。これからもステイホームが長期化することで、会員やOB・OGの皆さんが「フレイル」（筋力量、身体機能・認知機能が低下し虚弱状態）になることを心配しています。

そこで、コロナ下のステイホーム中でも各活動メンバー間のコミュニケーションを豊かにする方法を考えてみました。一つ目は32年の長い歴史を持つ「ふれあい電話」の活用です。仲間に積極的に電話をして、思いっきりお話をしてもらい傾聴します。二つ目は「いきいきダイヤリー」（交換日記）です。グループを決めて順番に近況や自慢等を文章にして回します。大脳の活性化は「お口」と「手指」を動かすことが一番であること知りました。ふれあい電話で「思いっきり話して頂く」機会を、また、交換日記では「文章を考え書いて頂く」機会を提供したいと考え、昨年十一月に理事の皆さんにご提案しました。先ずは「いきいきふれあい電話」から始めたいと思っています。いきいきネットのモットーは「心豊かな暮らしの応援隊」です。会員やOB・OGの皆さんの自粛生活に伴うコミュニケーション不足を解消することで「社会とのつながり」を支え、いきいきして頂きたいの思いです。

今年の干支は「丑」です。丑年は我慢し（耐えて）これから発展する前触れ（芽が出る）と言われています。コロナと共存しながら新しいコミュニケーションの在り方や活動内容を工夫して、前向きにチャレンジしてまいりたいと思います。

新年が皆様にとりまして、ますます穏やかで幸せな一年になりますようお祈り申し上げます。

令和三年元旦

理事長

千葉 儀憲  
 理事 一同



### ～ 建物巡回点検業務 担当者会議の開催 ～

担当者会議をテレワークで実施

毎年集合方式で実施していた、建物巡回点検業務担当者会議を10月27日（火）午後3時からテレワークにて開催しました。

コロナ禍のリスクを少しでも回避することで、今回初めてリモートによるTV会議を実施しました。

コミュニケーションツールとしてPCやスマホをとおしての開催で、スタート時は多少ぎこちなかったものの時間がたつにつれ、皆様と良い雰囲気を実施することができました。

今後は、プライベートでも、お孫さんなどとのコミにも利用したいとの声もあり、今後もコロナ禍でのツールとしてご利用いただければと思います。

#### ★会議模様



## 「いきいきネット講演会」

## 講演テーマ

『 お口の健康は健やかな生活の基本です！！  
～ 栄養・運動のその前に ～ 』

## 講演中の小関健由様

11月19日（木）、仙台市福祉プラザふれあいホールにおいて、東北大学大学院歯科研究科 地域共生社会歯学講座 予防歯科学分野 教授の小関健由様をお招きし、『お口の健康は健やかな生活の基本です！！ ～ 栄養・運動のその前に ～』をテーマに2020年度第1回いきいきネット講演会を開催しました。

今回の講演は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から「福祉プラザ利用ガイドライン」適用の下、聴講者を縮小及び会場の座席消毒等の対策を行い実施させていただきました。 ※聴講者50名に制限

講演では、“歯の本数と食べられる食品！ ご高齢の方の健康寿命を延命するには！ 歯垢がたまると多くの病気を起こす！” などについてご講演をいただきました。

その中で、高齢者の健康寿命を伸延するには“口腔ケアの重要性” “お口の健康” など噛むことの大切さ・歯みがきによる脳の活性化などについて再認識したようです。

最後の質疑応答の時間では、3人の方から質問の手が上がり、講演のテーマへの高さを感じました。

これからの人生を健やかに過ごすためにも、今回得た知識を生かして健康を維持したいとおもいました。

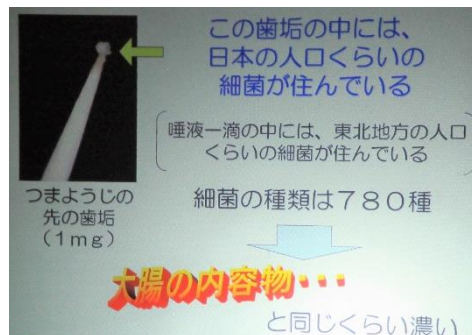
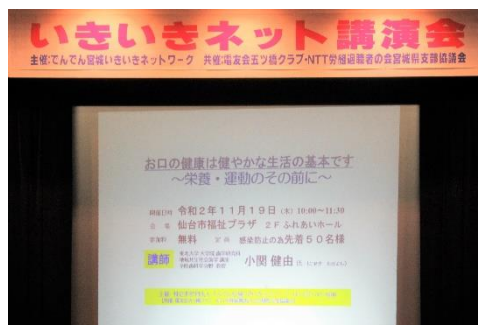
小関教授ありがとうございました。

なお、今回の講演は、コロナの感染防止から聴講者の制限などがありましたが、コロナ事態収束後は、多くの皆さんで講演をお聴きしたいのもです。それまで一人ひとりが、明るく、楽しく、元気よくいきたいと思います。お元気で！！



約2時間マスク着用で講演をいただく

## 講演模様



## ～ 会場でのコロナ対策と事前準備模様 ～

★丁寧な座席消毒！



★十分な距離を取った座席配置！



★検温もしっかり実施！



★アクリル板で対策し受付！



## ＜お問い合わせ先＞

NPO法人でんでん宮城いきいきネットワーク

Tel 022-712-4986 fax 022-712-4987

## 当法人HP検索は！

でんでん宮城いきいきネットワーク

検索