



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

会員の皆様にはその後お変わりありませんでしょうか。
パンデミックの最中で、あの震災から十一年目のこの時期に、ウクライナ情勢の緊迫で世界中が緊張する状態にあります。

さて、新年度が始まりました。この「よつば」新年号の年頭挨拶の中でいきいきネットの中長期目標を三ポイント提案しました。①絵画と写真の教室新設による活動内容の拡大、②デジタル社会のシニア版モデルとしての挑戦、③現役社員とご家族をお誘いする新たな仲間創りの三点です。

ところが今年二月に「受託事業」が令和三年度末で全て終了する旨の通知がありました。突然でしたが大きな時代の変化や取り巻く環境の変化を踏まえると受け入れざるを得ないと判断しました。受託事業は「キャリア貢献活動」と位置付け、従事されるいきいき会員の皆様のご協力により大きな活動の運営資金源として活かさせてまいりました。いきいきネットの活動を継続運営する上で重要な局面を迎えたこととなります。

幸い、事務局のスリム化や業務のシステム化等により財源を積み上げてきましたので令和四年度は通常どおり活動を実施致します。しかしながら、会員の高齢化に伴う退会と新入会員がなかなか増えない現状を考えると、令和四年度では「いきいきネットの在り方」そのものを会員の皆様と真剣に考え決断しなければならぬ厳しい状況にあります。

勿論、年頭の挨拶でご提案した目標達成に向けた強い思いは有し、また、これまで培ったスキルで社会に役立ち収益を得る方法も考えておりますが、共に挑戦する強いパワーがなければ二十三年間の活動に一つのピリオドを打たざるを得ません。

今後の方向案としては、いきいきネット活動の原点であり理念でもある「自らを高め」「社会に役立つ」この二つの思いを社会貢献活動と生きがい推進活動を通して存続させたいと考えております。具体的には、夫々の活動の存続可否を話し合っていたとき、存続を選択された活動の帰属先（登録先）と活動の場所を関係方面と相談・調整し、独立した事業運営を前提として継続する方法です。これにより「いきいきネットの明かり」はこれからも灯し続けていけると考えております。その上で、NPO組織そのものは、財政的にも健全経営で活動的にも活発元気である今のうちに、建設的・発展的に解消する方向でその手続きに入りたいと考えております。そのためにも、令和四年度はあかるく・楽しく、できるだけ皆様が参集できる機会を演出し、二十三年間の歩みと功績に対し互いに『ありがとう』を言い合える一年にしたいと思っております。

会員の皆様のご理解とご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。
最後に、新型コロナウイルスの感染が減少傾向にありますすがくれぐれも体調管理に留意され健やかにお過ごしいただけますようお願い申し上げます。

令和四年四月

理事長 千葉儀憲

令和4年 今年も年賀状でご挨拶

謹賀新年

一日も早く落ち着いた生活を取り戻せるよう心よりお祈り申し上げます

令和4年 元旦

絵てがみ教室
藤枝美津子さんの作品



今年も昨年に引き続き新型コロナウイルス感染拡大を受け、各サークルの活動中止・縮小等各種活動を自粛せざるを得ない状況になりました。

そこで、いきいきネットワークと皆様とのコミュニケーションの一環として、近況を見舞うとともに健やかな一年を祈念して、会員及びふれあい電話のメンバーなど867名の方々に年賀状を送らせていただきました。

年賀状の絵柄には、絵手紙教室の皆様の作品を使用させていただきました。絵手紙教室の皆様には、“真心の籠った”素敵な力作を提供いただきありがとうございました。お蔭様で返信のおはがきやお礼のお言葉など、沢山頂戴いたしました。ご協力大変ありがとうございました。

- ・発送数：当会員312通、ふれあい電話ｽｸｰﾙ490通、ｸﾞﾙｰﾌﾟ会社等65通
- ・返信等：お礼・挨拶17通、戻り（宛先不明等）9通

◆◆ 作品提供者名（敬称略） ◆◆

- | | | | | |
|------|------|-------|------|--------------|
| 鎌田善也 | 菊地孝 | 赤坂明美 | 伊藤紀子 | 穴戸協子 |
| 菅原千枝 | 千葉一枝 | 藤枝美津子 | 大沼八州 | 今井健司 |
| 山田和子 | 末永治子 | 鹿野倭子 | 籠林信雄 | ※絵手紙教室ｽｸｰﾙ - |

ハガキ例

祝 「杜の会」メンバーに「厚生労働大臣から表彰状」が授与されました。

この厚生労働大臣表彰は、福祉分野のボランティア活動について、日頃 長年にわたる活動が顕著である団体等に“仙台市社会福祉協議会”が推薦し、厚生労働大臣が贈呈したものです。

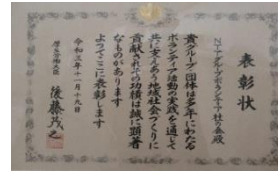
令和3年9月1日第55回仙台市社会福祉協議会からの受賞に引き続き授与したもので、杜の会として快挙の連続です。

まことににおめでとうございます。
そして、体に気を付けていただきまして、引き続き活動をよろしくお願いたします。

なお、表彰状は、12月24日仙台市ボランティア連絡協議会にて、武山 杜の会会長に贈呈されました。



笹原様 武山様 鎌田様



↑仙台市ボランティア連絡協議会会長 八木様

〈武山会長の受賞コメント〉

私ども「杜の会」は多年にわたるボランティア活動の実践を通じて、ともに支えあう地域社会づくりに貢献されたとして昨年12月24日“仙台市社会福祉協議会”が推薦し厚生労働大臣から表彰状が授与されました。

当杜の会は昭和63年2月設立され地域ボランティアとして ①五橋公園の除草・清掃を定期的を実施する ②一人暮らしや寝たきり高齢者等孤独な環境におかれているNTTOBやその家族に対して電話訪問・電話連絡等の友愛電話訪問する ③その他地域活動への参加など「無理せず、楽しく、長続き」をモットーとして34年間にわたり活動をつづけてきました。

当杜の会が34年間にわたり活動ができたことはNPO法人でんでん宮城いきいきネットワークのご指導をはじめ電友会五つ橋クラブからの物的支援、NTT労働組合退職者の会宮城県支部協議会、等からの多大なご支援があつたからこそであり心から感謝申し上げる次第です。

なお、現在は新型コロナウイルス感染防止のために活動は中止しておりますが1日も早く終息し、会員が元気に活動の再開できる日の来ることを強く願っているところです。

高齢者を襲う ～「コロナフレイル」～ ひきこもり生活は危険！

皆さんお変わりありませんか。新型コロナのワクチンの3回目接種を済まされた方が大半と思われる。これからの暖かさで外出・移動が多くなると思われます。そしてひきこもり生活から脱出！

「コロナフレイル」とは！

コロナウイルス蔓延によって、年齢とともに心身の活力を含む生活機能が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル（虚弱）」といいます。

「フレイルの予防と改善」

1. 運動

「少し疲れた」程度の無理のない強度の運動を継続していくことが大切です。運動の内容は何でも構いません。例えば感染対策を行ったうえでの近所の散歩や、椅子からの立ち座り運動など、安全で痛みの無い継続可能な運動を見つけていただくことがポイントです。

2. 栄養

総カロリーを十分に摂取しつつ、バランスの良い栄養（食品多様性）が大切です。バランスの良い食事のキーワードは「さあにぎやか(に)いただく」です。特に三大栄養素のうち、筋肉の素材でもあるたんぱく質が不足する傾向がありますので、意識して摂取することが大切です。

3. 社会参加

一人で解決することが難しい場合は、自治体ごとにフレイル対策として様々な介護予防事業を展開しております。一人で悩まず地域包括支援センターにご相談を！！

◆厚生労働省のホームページに掲載内容の抜粋◆

「いきいきダイアリー」をホームページに掲載しました！

昨年9月より5人の方が参加し「いきいきダイアリー」を開始しました。2月まで2回寄稿いただき、冊子にして参加者のお手元に届けました。歩んできた道のり、極めた趣味の紹介、日々の楽しみ・発見等、ほっとし又元気をもらえるような内容で、会員の皆様にもご覧いただきたく、ホームページに掲載しました。

※メンバー 笹原弘様 小坂仁様 千葉恵逸様 平井妙子様 大友健弘様

＜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