



よつば

〒984-8519
 仙台市若林区五樓3-2-1
 NTT五樓第2ビル内
 TEL 022-712-4986
 FAX 022-712-4987
 http://www.npo-dikinet.com

事務局から皆様へ

新型コロナウイルス感染が再拡大している中、私たちが計画していました、講演会・発表会につきましては、開催場所である「福祉プラザ利用」ガイドライン適用の下、講演会につきましては、聴講者を縮小（50名まで）しての開催することとし、発表会につきましては、来年秋の11月頃に開催する予定です。また、内容等についても検討することいたします。なお、講演会の実施内容等につきましては、後日お知らせさせていただきます。

新型コロナウイルス感染の収束までには、まだ少し時間を要するようですが、また皆様と笑顔でお会いできることを楽しみにしております。

「新たな生活様式」を踏まえ 徐々に活動を再開します

会員の皆様、お久しぶりです。その後お変わりありませんか。新型コロナウイルスの感染拡大防止に加え、台風や大雨・洪水に備える季節となりました。今後はインフルエンザ感染予防も必要になります。このように「感染」や「災害」と共存する新たな生活様式が「ニューノーマル」(新常态)・共存(共済)として検討され、認知され始めています。

7月までに各活動の方向性を関係者でご検討頂き、「3密」等の感染防止対策の上、徐々に再開しております。「健康教室」は、長い集まりの生活から運動不足を解消したいとの強いお気持ちを受け、会場での往復や検温・消毒・互いの距離確保・換気など感染防止対策を徹底した上で、参加が可能な方に限り無理のない範囲で9月から毎月開催します。他の教室等も対策を検討しています。

「ITサークル」はこの機会を捉えビデオ会議アプリ「Zoom」を活用し「オンライン学習」を取り入れ、7月からリアルな学習と併立して開催しています。この機会に「オンライン」を学習したいと新たな入会もあります。ご家庭でもお子さんやご親戚の方と「TV会議」の時代です。「総てが教室」の皆さんは、ご自宅で「書中お見舞い」用紙は「書き」を作成して頂き、いきいきネットワーク全会員様宛にお届けさせて頂きました。自粛生活の中でも目標を持って取り組むことの大切さを実感しました。また、「ウエルネットみやぎ」の皆さんは、ご自宅で点訳の作業を継続し、視覚障がい者の方へ「新聞コラム」や「一般図書」の点訳をお届けしています。このように、コロナと共存しながらも、「自ら」を高め、社会に役立つよう思いを現実できる新しい活動スタイルを創り出し、心豊かにならうとの趣意として、「ニューノーマルな時代」に先駆けてまいります。

一方、第13回目となる「いきいき発表会」は感染対策の観点から、季節の良い年末秋頃の開催に持ち越しし、企画を練り直すことに致しました。また、「いきいき講演会」は11月19日に開催しますが、入場制限を設けるを得ず、講演内容を後日皆様と共有させて頂くこととします。以上のとおり、無理のない程度に慎重に活動を再開しますが感染拡大状況を睨みながら柔軟に機転を利かしてまいります。皆様も引き続き健康管理にご留意し、再開した新しい生活様式での各活動にご無理のない範囲でご参加ください。それでは、これからも引き続き、健やかに心豊かにお過ごしください。

令和二年 十月吉日

理事長 千葉 儀憲

千葉 儀憲



絵手紙教室の皆様から

※お見舞い申し上げます
 令和二年 十月吉日



例年、ふれあい電話活動の一環として、一人暮らしの方々に絵がみ教室会員の皆さんの作品をはがきにして「書中見舞い」を送ってきたところですが、本年は、これに加え、いきいきネットワーク会員全員及び本会の活動にご協力をいただいている関係の皆様へ新型コロナウイルスに負けずに元気に過ごしていただきたいとのメッセージを込め、絵手紙による「書中見舞い」をお送りしました。

書中見舞いを受け取った皆様からは新鮮で心温まるなど好評だったようで感謝のメッセージをいただいております。

※発送数 ・一人暮らしの方々→99名 ・会員・顧問・講演会講師→334名

- 作者名(敬称略)
- | | | |
|----------|--------|-------|
| ※一人暮らし向け | ※会員向け | 鎌田 善也 |
| 鹿野俊子 | 千葉一枝 | 大沼 八州 |
| 菊地孝 | 赤坂 明美 | 斎藤 幸子 |
| 山田和子 | 末永 治子 | 藤林 信雄 |
| | 今井 健司 | 穴戸 昭子 |
| | 藤枝 美津子 | |
- ・皆様、書中ありがとうございました。

コロナ禍でのリモート等による各サークル活動 ～ ITサークル・ウエルネット・健康教室 ～ コロナ禍でも皆様頑張っています

ITサークル

ITサークルでは、集合や交通移動に伴う新型コロナウイルス感染を考慮し、TV会議形式のリモートによるPC教室を7月から開催しています。参加者は、各自のPCにZoom (TV会議利用ソフト) をインストールし、カメラ、マイク、イヤホン等を準備して、メールで案内された会議サイトに接続して会議に参加します。最初はソフトウェアのインストールや利用環境設定等で戸惑ったりしましたが、無事接続が出来、離れていても参加者の顔を見ながら講習を受けられるという新しい講習会スタイルを体験しています。

Zoomの利用方法の習得を図り、各自が会議主催者になって講習会のみならず、ご家族(子供・孫等)・友人等とのリモートコミュニケーションツールとして活用ができることをめざしています。



ウエルネットみやぎ(点訳活動)

ウエルネットの活動は図書館の点訳及び新聞のコラムを点訳し、1週間分を毎週土曜日に利用者の皆様へ送付することが中心です。

図書館の点訳もコラムの点訳も一人ひとりが自宅のパソコンで行い、そのデータを持ち寄って毎週土曜日に校正作業を行います。毎週約20人前後集まって作業をしていました。(女性会員は作業後のランチを楽しみながら、更新の情報交換もしているようです・・・)

新型コロナウイルスの感染が拡大してきた3月からは集合しての作業を休止することし、新聞のコラムの送付も休止させて頂くこととしました。

図書館の点訳・校正作業についてはメールでのデータ交換で実施することとしました。

3月、4月とコラムの送付を休止しましたが、「利用者の皆さんがコラムの送付を待ち望んでおられるのでは」と会員のなかから声があがり、5月1日分から再送付することとしました。点訳作業とメール交換による校正作業はそれぞれ自宅で行いますが、点字印刷と発送作業はいきいきサロンでなければできないので、最少人員(2名)で実施しております。

コラムの送付を再開するに利用者の方から「コラム『ひと』の点字版頂きました。ありがとうございます。コロナ、まだまだ安心はできずありますが皆様もご無理なされませんように・・・今後ともよろしくお願いします」とのメッセージをいただきました。とてもうれしいメッセージでした。

コロナ感染はまだまだ予断を許さない状況ですが、感染対策をきっちり行いながら、地道に活動を続けていきます。



健康教室

「健康教室」は、2月の「いきいき発表会」以来となる集まりを7月10日に開催し、参加が可能な方11名で今後の活動のあり方等を話し合いました。最初に全員から5ヵ月間の生活内容とお気持ちをお聞かせ頂きました。中には、教室を休んでいた間に『おばあちゃん歩きになってよ!』とご家族から指摘されたことのご報告があり、早速、先生に「正しい歩き方」の個人レッスンをお願いし、全員で「きれいな歩き方」を習得しました。この他にも、正しい「腹式呼吸やスクワット」など自宅で毎日できる基本運動を確認しました。会場である仙台市福祉プラザ までの往復の感染対策を回避し、「3密」などの感染防止対策を徹底した上で、心配なく安心して参加できる方のみを対象に9月から活動を再開します。広い会場での日程は以下のとおりです。この機会に、「ストレッチと太極拳」で免疫力を高め「健康長寿」を一気に目指しませんか。皆さんの無理のないご参加をお待ちしております。

【今後の開催予定】

10/1(木)・11/5(木)・12/4(金)・1/25(月)・2/18(木)・3/18(木)
 ・時間:10時～12時・会場:仙台市福祉プラザ1F「アザール」
 ※コロナ感染状況により中止となる場合もあります。



- ① 正しい歩き方
 股関節を引いて、背筋をまっすぐ、3メートル先を見て
- ② 腹式呼吸
 四つて膝から吸い、八つて口から長く・長く・吐き出す
 (お腹と背中がくっつくように意識して)
- ③ 正しいスクワット
 かかとに重心のせながら、太ももが床と平行になるまでお尻を下げる 4秒で下ろす・4秒で上げる

～ 社の会のメンバーが「仙台市社会福祉協議会会長から感謝状の受賞」～
 令和2年9月11日第55回仙台市社会福祉大会が仙台市市民会館において開催され、席上、社の会会員「菅原弘輝・鈴木ヒサ子氏」が長年にわたる五輪公園と周辺道路の除草・清掃作業ボランティア活動の功績に対し、仙台市社会福祉協議会会長から感謝状・記念品が贈呈されました。

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



菅原弘輝



鈴木ヒサ子