

報告:持続化給付金の受給について

事務局長 金子忠次



明けましておめでとうございます。

まだ、新型コロナの感染の終息の目途が付いていませんが、令和2年の春、コロナのために久留米市の「にこにこステップ運動」が当分間中止となり、SNKはどうなるのか本当に心配しました。というのはSNKは経理的な収入の6割以上をこの活動に依存しているからです。このままではSNKは先輩が残したお金を数年で使い果たし、解散の憂き目を見ることも現実味を帯びていました。

このためSNKの存続のために何が出来るか、色々検討していたところ、政府が持続化給付金の施策を発表しました。一般の営利企業だけでなくNPOも受給資格があることがわかって早速申し込んだところ、幸いこれが認められて受給することができました。本当に一安心しました。この支給金の使途は、理事会をはじめとして各担当で検討した結果、長年の懸案であった老朽化した設備、

ソフトの更新、欲しかった設備の購入を進めることにし、パソコン教室のエアコン、プロジェクター、PCの機能の更新、PC用外付けカメラの購入などを行いました。11月末現在、給付金の約35%をこれらの機器の更新に使用しました。残り分の使途については今後検討していきますが、SNKの持続化のために何をするのが最も適切か考えていく予定です。

会員の皆さんからのアイデアもお待ちしておりますので是非事務局までお知らせ頂きたいと思っています。

【持続化給付金関連収支】	
令和2年11月19日	
項目	金額
収入	
持続化給付金	2,000,000
エアコン	318,120
掃除機	39,675
SSD	12,000
プロジェクター	55,274
体温計	1,979
支出	
スピーカー	18,842
分電盤配線工事	6,500
網戸	12,980
支援金	101,000
講師用PCカメラ	6,028
合計	572,398
残額	1,427,602



編集発行:NPO法人シニアネット久留米
 発行人:理事長 牟田慎一郎
 〒839-0851 久留米市御井町387
 府中公民館内 TEL:0942-65-4545
 ホームページ:http://www.snk.or.jp

Vol. 75

新しいSNKの活動に向けて

理事長 牟田慎一郎



新年あけましておめでとうございます。皆さんにおかれましては、ご家族共々すがすがしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

去年は、新型コロナウイルスの感染拡大で、不自由な生活をお過ごしになったことと思います。とくに私たち高齢者にとっては、感染をすると重篤化する率が高いということで、外出もままならない状態でした。一方、シニアネット久留米では、にこにこステップ運動の休止などにより収入が減ったことで、大幅な収支悪化となり、NPOとして安定した活動の継続が懸念される事態となりましたが、持続化給付金を受け、危機を脱することが出来ました。また、8月より毎週月曜

日の夜に、「オンラインいきいきサロン」を始めたところ、パソコンやスマホを使うオンライン会議アプリ「Zoom」への関心が高まり、11月に3回にわたって勉強会を開催しましたところ、30名近い皆さんの参加がありました。改めて、活動的、好奇心旺盛なシニアが多いことを感じました。これからは、前向きに「笑ってウィズコロナ」と受け止め、だからこそ出来る活動を考えて、私たちシニアネット久留米が新しい社会に向けた変革をリードしていこうではありませんか！スーパーおじいちゃん、おばあちゃんを目指し、明るい未来を築いていきましょう！



シニアの健康話題シリーズ:「いつの間にか「胸椎圧迫骨折」闘病記」

骨密度を知り、低下防止の食事、日頃から腹筋を鍛える運動、筋肉と関節のストレッチ。正しい作業姿勢。
 講座委員長 青木正伸

10月7日朝から腰部に違和を感じた。前日の午前中、中腰姿勢で作業をしたのが悪かったのか？まあ、「ピップエレキバン」を患部左右に5個ずつ張り付けておけば、数日すれば良くなる。所が、8日には激痛に変わった。うつぶせ寝・仰向け寝・横向き寝、全てに「激痛」、脂汗をかきながら起き上がりトイレ等へ。今までとは違う、近くの整形外科病院に行く

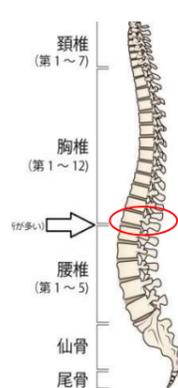
- 1) 10月9日田主丸中央病院へ、即入院。
3日ほどは、1時間ごとに目覚め起き上がるのに「激痛」との闘い！仕方なくベッドの柵にもたれかかり「仮眠」した。
- 2) 治療とリハビリ
・14日コルセットを装着治療と理学療法士によるリハビリ開始。
- ・11月6日頃より、ベッドから起き上がる時の「痛み」がほぼ出なくなる。これなら、間もなく退院かもしれないと思ったが・・・
- ・11月10日入浴が午前中となり、下着も自分で着ることが出来たが、腰に違和感が出る。
睡眠:PM10:30~1:30(11日)腰に体重をかけると痛い！
同上:AM1:40~3:30同状況で痛い。トイレに行くのがヤット！腰が抜ける、腰が立たない、椅子に座っていても痛い！
- ・11月14日午前中の入浴、何時もの通り下着を自分で着るが、パンツやパッチをはく時に「腰への痛み」が出る。我慢して終了。リハビリは「軽め」で実施。鎮痛剤を服用する。

・11月15日PM11:00に目が覚めて起き上がろうとした「背中(腰部)」に激痛。七転八倒し、約1時間をかけてどうにか起き上がることに成功！
午前0時~台を借りて、うつ伏せの姿勢で仮眠。
・只今、連日、理学療法士との共同作業で、骨・神経・筋肉と会話しつつ、「リハビリ」です。今までの自我流診断、不養生を思い知らされた。深く反省！

- 3. 誰でも出来る予防対策
- ・自分の骨密度を知ること。
- ・日頃から「腹筋」を鍛えておくこと。
- ・理学療法士が勧める、筋肉と関節各所、腰等のストレッチと正しい作業姿勢(自己流ではだめ！)



リハビリひと休みの青木さん



シニアネット久留米賛助企業及び協賛団体

SNKの活動に暖かいご支援を頂いている地域経済、地域社会の活性化に貢献する企業、団体様です。会員の皆さんは機会があれば確認、ご利用して下さい

- グループホームつつじ苑
- おみその学校(有)カネダイ
- 比翼鶴酒造株式会社
- (財)久留米観光コンベンション国際交流協会
- (株)ヒサミツセンター
- 岩田屋フード(株)
- 福岡安全センター(株)
- ゆにばの杜 多文化交流の会
- ライフコンサルタント:津福 信幸 (Aflac:アフラック募集代理店)
- (株)アジア福岡パートナーズ(AFP)
- NPO法人 たんがく
- 有機食品バイオジョイ
- (有)くるめランチサービス
- (株)筑邦銀行

保坂先生、叙勲おめでとうございます。体に気を付けて、SNKの指導をお願いします。

叙勲雑感

久留米大学名誉教授
 ゆにばの杜多文化交流会代表
 SNK 理事 保坂恵美子

思いがけない叙勲(瑞宝小綬賞)に少々戸惑っています。私はこれまで九州内を縦断し、横断する、いわば渡り鳥的生活を送ってきました。そういう私が叙勲の対象となったのは、もしかして「九州」を視座に収めた視点が評価されたのかも知れません。特に、北九州では大都会の片隅にひっそりと暮らす、在日高齢者や未就学の日本人障害者等、日本語の読み書きができない人々の姿でした。彼・彼女らは一人でバスや電車に乗れず、病院の受付で名前が書けず、日々の生活に苦勞していました。当時、九州にはこういう人々が通える読み書き教室が一枚もなかったのです。そこで学生ボランティアに呼びかけて作ったのが「青春学校」で

地域の絆と共助

した。その青春学校は九州初のボランティアによる読み書き教室として今でも元気に活動しています。また、久留米大学では文学部に『社会福祉学科』を新設しました。九州の社会福祉は遅れていると常々言われていましたが、実際に九州内で福祉教育教員を確保するのは困難でした。この汚名を返上すべく作ったのが「保健・医療・福祉の連携」による社会福祉学科の設置と、希望する学生たちが卒業後大学院へ進める制度です。これによって九州内の「保健・医療・福祉」の連携が進み、福祉教育教員の人材不足も解消されました。どれも九州を視座に収めた初めての仕事でした。



彩り豊かなシニアライフを！
 会員 杉野佳代子

私がシニアネット会員になった頃はパソコンを学ぼうと多くの人が講習に参加し、友達の輪が広がっていきました。また、SNKの年中行事の花見、そうめん流し、芋煮会、餅つき、農園部の収穫祭、灯籠流しetc. サークルもダンス、英語で歌う会、温泉同好会、ゴルフ愛好会、デジカメクラブ、ユニークな音楽バンドちっごアミーゴス。サザエさん一家を作り、あちこちを慰問して昔話を語る。くるめん町探検も沢山の参加者がありました。皆さん、自分自身の興味や関心、楽しみを求め、集まっていました。それから多少年齢を重ねたが、皆が主役で「シニアライフに彩りを」をモットーに、幅広い世代のたちとも交流しながら、自分たちが社会、地域に立っていることを実感したいものですね。

再び、思い通りにならないパソコンに文句を言いつつ、或いはスマホで元気な姿を各所に住む子や孫に、リモート動画で安心させる。色んな催しでは寄る年波に負けて、手より口が先に出来るが、SNKのシニアパワーを若者に見せ付けることが出来ると思いますよ。自信を持って、一緒に参加しましょう。

サザエさん一家(久留米大学ゆにば広場にて)



楽しく学べるSNK講座、みんな元気、今年の夢



講座「写真を撮ろう」

講座担当 中丸哲子



中丸さん撮影 九重の晩秋 石橋文化センター庭園の紅葉



今やデジタル写真時代、シニアのカメラやスマホにもどんどん写真が溜まる。皆さんはどうしていますか？

私たちは自分のパソコン中で整理すると同時にホームページやブログ、FaceBookに感動や思いを追加更新して発信しています。あれこれ難しいことは言わず、各自が出来ることで色んな話をするサロンの講座です。第二、第四火曜日の午後集まります。気楽に参加下さい。

Iさんは海外、国内の旅行をホームページにアップ。楽しい旅行の思い出を記録して、遠くにいる子や孫、親しい友人に見てもらおう。それが元気にしているとの連絡にもなるし、思い出が心の財産です。

Yさんは元気に仲間との登山。その写真をブログにアップ。その写真がとても素敵で凄い。感動ものです。

Kさんは色んな写真を只今パソコンに取り込み中。素敵なホームページかブログにすることを勉強中。

さて、私は家にいると頭がぼんやり、刺激がない。以前は皆と海外に行って楽しい思い出を沢山作ったが、今は近場で小さな感動を写真に取り、FaceBookにアップ。友人やSNKの皆様との繋がりに感謝。皆さん！毎日の生活、近場の写真をパソコンで整理して、皆に感動を与えることが70歳の手習いで出来るサロンです。

やっと始まった「にこにこステップ運動」

スタッフ 小島紀夫

「にこにこステップ運動」は2007年から久留米市役所、福岡安全センターとSNKの協働で開始以来、14年目になります。今年はコロナ禍で上期は中止でしたが、下期は10月から始まりました。

運動教室は久留米市内に11箇所あり、各教室の定員20名(少ない所あり)はほぼ満員の盛況です。これまでの協働の継続で運動効果が認められてきた結果でしょう。

「にこにこステップ運動」は踏み台を使った昇降運動ですが、体力に合った台の高さとテンポで行う点が高齢者でも安全な運動です。この運動によりスタミナは勿論、脚力、バランス能力が向上して介護予防や認知症の予防が期待出来ます。高齢化社会に於ける最適の運動方法と言えます。



SNK スタッフと共にステップ運動風景

SNKが久留米市との協働社会貢献活動です。県からも表彰された活動です。SNKの自身の健康維持も兼ねて、会員が支援スタッフとして活躍しています。

ウクレレを抱えて練習風景

講座 楽しいウクレレ教室

講師 ニノ宮 啓克



毎週水曜日の午後、ウクレレを抱えて老若(?)男女が集まり、楽しくボロンボロンと練習しています。

何時か、楽器で音楽が弾けたらと夢を見ていた会員が、ウクレレで夢を叶えた。ウクレレは簡単に皆が知っている音楽を引くことが出来ます。初めてウクレレを触る人が自分のペースで、少しずつ出来るようになる。そうすると、ちょっと、アレンジしてレベルアップです。今日は、おさらいの「お元気ですか」を奏でて、今日の調子、体調を確認する。その後、教室のテーマミュージック「タフワフワイ」を奏でる。もう直ぐ年末になる、Xマスソングにチャレンジする。Xマスホームパーティーで孫を驚かせるつもり。コロナが明けたら皆さんの前で演奏会。



会員投稿:くまさん文庫へどうぞ!

会員 熊谷紀代

文庫を開いたのは10年前。久留米で文庫をされていたSNKの佐野さんが文庫を閉じるので本をあげますと。スタッフと頂きに伺った時「貴女は凄いですね。僕は70歳になったから辞めるのに貴女は70歳から始められるのですね」と。あつという間の10年。

その間、SNKの皆様方からどれだけ支援して頂いたことか!クルミさん初め会員の方々が文庫の運営資金にと、バザー用品を沢山協力頂き、ホントに助かりました!また、最近、福田さんや山田さんからも本のみならず、山ほどのご協力を頂きSNKに感謝感謝です。小郡市からも支援して頂き、オンボロ文庫が少しキレイになりました。どうぞ、覗きにきてください。お待ちしております。

くまさん文庫でパネルシアター



講座 リモート会議 Zoom 勉強会

準備担当 三石勝也

令和2年11月5日、19日、26日にZoom会議システムの勉強会を実施。5日は26人、19日は27人、26日は22人と多数の参加。久留米学習支援センター専任講師もSNK会員の好奇心旺盛な取り組みと真剣な学習にたく感心。

ウイズコロナが今しばらくで続く、子や孫に簡単に会えない。誰かが何とかしてくれるのを待つのではなく、自ら行動して解決するSNK久留米の会員には認知症も逃げ出す前向き志の高さ。人生100年、まだまだネット現役として、新しいものにチャレンジしてポストコロナの新時代を迎える!

さて、子や孫とのリモートクリスマスではトナカイに仮装して楽しもう。正月はお目出度い写真を背景にして新年の挨拶で威厳を回復する。妻と娘や嫁とのリモート井戸端会議が長くても自動切断機能で安心。



リモート会議Zoomの学習風景

編集取材:農園部 トロの雨傘の芋掘り

農園部長 しゅんさん



農園部の恒例国分幼稚園の芋掘りが、今年はサツマイモから里芋に変更された。サツマイモ畑が収穫直前にイノシシに食い荒らされた。電気柵をしていたが、草や風で線がショートして、バッテリー切れを起こしていた。急ぎよ里芋掘りに変更。まず、年中さん40人がバスに乗って農園に来た。農園部部長しゅんさんにご挨拶、しゅんさんが歓迎の挨拶。園児はトロの雨傘をかざして大喜び、写真にポーズ。掘り出された芋を取り分け収穫箱に入れる。一時間後に、年少チビ子が到着して、入れ替わり。手を繋いで芋の前に整列、初めて見る里芋に園児は歓声。泥んこなんてへっちゃらだ。元氣な園児にタジタジのしゅんさん



マイペースでリラックスヨガ

凛として、着付け講座の皆さん



サークル うまかもんを食べる会

板長 今津一躬

SNK設立とほぼ同時に出来た津福サロン。その時植えた一本桜も大きくなり、凛として立っている。しかし、今年は新型コロナで、皆様を招待しての花見、納涼会、芋煮会が出来ず、世話人だけで、施設の整備、敷地の除草と生え出る竹の撤去等の作業をした後、こじんまり「うまかもん」を作って反省会だけで志気が上がらん。そこで、私が作る料理を当たり前と思って食べるのではなく、客がいない今、一度料理をしたらと言ったら、金子、三石両氏がシェフを志願した。手際の悪さ、カットの不揃い、何か足りない味。心優しい世話人が手伝い、うまかもんの新体制が出来た。ロイさんは何時も通り、手羽先と魚を囲炉裏で焼き、盛り上げた。今年は、コロナ退散祝い一本桜花見を盛大に開催するぞう!

3月31日世話人だけのさびしい花見

11月29日男性世話人だけの芋煮会



ホコリをがぶったパソコンを再び起動

「リナックス入門とPC何でも相談」

講座担当 高橋忠夫



Windows7のサポートは終了しました。Windows10にUPできなかった方、UPしたが動作が遅くて使い物にならない方、XPやビスタのPCを持っている人はどうしていますか?大枚叩いて買ったPCは動く、画面にサポート無しの無情の表示。新しいPCを買う余裕はない。しかし、スマホより大画面でネットの閲覧やメールをやりたい人はいませんか。

リナックスにすると、Windowsでできることは、ほとんどできます。ネット閲覧、動画の再生ダウンロード、メール、ワープロや表計算等はWindows Officeとの互換性あります。10年前の旧型PCでも動きます。しかもサポートがあります。Windowsと同じソフトが、高速で動きます。また、ウィルス対策としてもリナックスでやることをお勧めします。

講座 リラックスヨガと着付け

ヨガ講座担当 永松まゆみ



SNKの皆様、リラックスヨガは、年齢と共に衰える筋肉量を増やし、関節の可動域の低下を抑えて新陳代謝を高めるストレッチです。更に、深い呼吸をすることでリラックスして気持ちが前向きになり自律神経のバランスを整えます。

皆様と同じ生活をやって来た仲間がゆったりとマイペースでリラックスヨガをやっています。一度覗いて、ヨガを試してください。

同時に着付け講座もやっています。素敵な着物がタンスの隅々にはもったいない。着物を着て、背筋を伸ばして、街を歩けば気分は爽快、着物美人で人が振り向く。参加者の声

- 1 体が軽くなって気分が良くなる。
- 2 血流が良くなりリラックスする。
- 3 皆で一緒に行うので楽しい。



編集担当より:

最終頁に「何時の間にか圧迫骨折病記」を載せています。筋肉を鍛えると同時に、日頃から背筋を伸ばして歩く。体と心のストレッチを行うことが重要です。読んで下さい。