



よつかいどう 支えあい通信

第10号 特別号

「地域のつながいとモモちゃん体操」



コロナ禍だからこそ誰かとつながり元気になろう！！

今日も両戸が開いてるね

散歩しながらさりげなく見守り

元気になりたいわね

ZOOMできたわ

コロナ禍だけど・・・

何気ない会話が大事

今日は見ないわね 心配だわ

新たなチャレンジも！！

サロンが休止でも・・・
自分でできること！！

こんにちは！

生活支援コーディネーターです。

コロナ禍で外出を控え、
家に閉じこもっていると気持ちが
晴れません。

こんな時だからこそ
『健康』と『人とのつながり』
は大切にしたいものです。
足腰が弱くならないように！

孤立や孤独に
ならないように！

誰かとつながりましょう・・・

(特集)

モモちゃん体操

『ふきのとう』森代表インタビュー

発行

〒284-0003

四街道市鹿渡無番地
総合福祉センター分館

四街道市地域包括支援センター
生活支援コーディネーター
田中・林

電話：043-420-6070

FAX: 043-424-6707

mail: shien-center@

yotsukaido-shakyo.or.jp

発行：2021/9月

『認定 NPO 法人 たすけあいの会ふきのとう』

代表 森さんへのインタビューより

たすけあいの心から始まった・・・

市内で NPO 法人としてたすけあい活動をされている『たすけあいの会ふきのとう』の森代表を訪問し、発足当時のお話や活動の基本理念などをお伺いしました。



『ふきのとう』は、1988年に前代表の^{こくしゅう}國生さんが11名の主婦とともに学習しながら活動を開始しました。特に福祉に関わる人がいたわけではなく、普通の主婦の集まりでした。森さんは、國生さんから2005年に代表を引き継いでおられます。

森さんが入会して初めての活動は、ご近所のリウマチを患う主婦からの「夫が出張中なので、痛みと変形した手ではカーテンを自分で開けられないから頼めないか」という依頼でした。森さんはその時に、日々の暮らしの中でちょっとした手助けを必要とする人がおられることや、『たすけあい』『ささえあい』の必要性を感じました。これが現在の『ふきのとう』の活動理念であり原点です。

『ふきのとう』では、たすけあい活動を実施しながら介護保険事業や障害福祉サービス事業も実施しています。小さな『たすけあい』『ささえあい』を双方が対等な関係で続けられるようにサービスは有償です。

活動するうえで何よりの原動力は、利用された方の“ありがとう”の言葉です。

お話を伺って、森さんの思いやりの深さに感銘しました。『たすけあい』の始まりは、まず相手のことを思いやることなのだと思います。

まずは近所の方に声をかけてみることから始めてみませんか？ (H)

認定 NPO 法人 たすけあいの会ふきのとう

代表 森 明子



住 所：千葉県四街道市四街道1521-19(〒284-0005)
電話番号：043-424-0233
043-304-8801 (介護保険事業部門・居宅介護支援)
会 員 数：381名 (利用会員・協力会員・賛助会員)
理事・監事・スタッフ他：42名 (ホームページより引用)



「モモちゃんと体操」

コロナ禍での生活でこんな人が増えています。

- ・イライラすることが増えた
- ・寝付きが悪くなった
- ・肩こりに悩まされるようになった
- ・孤独感や不安感を感じやすくなった

運動不足解消・ストレス解消に
体操をしてみませんか？

簡単な体操ですっきりしましょう！！

①足首回し・・・ 左右10回



グルグル回して
足首を柔らかく

足を太ももの上に乗せて
足首を持ちグルグルと回す

②上半身と足のストレッチ

左右 2回×2

両足を大きく開き
膝に手を乗せる
上半身をひねり 肩を内
側に入れ 10秒数える

息を吐き
ゆっくり



③腕グルグル回し・・・ 10回



両手を肩に乗せて
肘をグルグル回す
前 10回 後 10回

④膝伸ばし運動・・・ 左右 10回



膝をゆっくり まっすぐに
伸ばす
伸ばしきったところで 3秒
止め ゆっくり下ろす

⑤足踏み運動・・・ 30回



腹に力を入れ手足
を大きく動かそう

足と手を大きく動かし足踏み

⑥スクワット・・・ 10回



まっすぐ立って正面を
見ながらお尻を後ろに
突き出すように膝をま
げる

膝がつま先より前に
でないようにね！

⑦かかと上げ運動・・・ 10回



膝を伸ばしたまま背伸
びをするようにね！

かかとを上げて背伸びする

⑧深呼吸・・・ 5回



深く深呼吸

鼻から吸
って
口から吐
いて



『ささえあいチーム西B』の皆さんが You Tube 動画を作
成しました。

スマホに『QRコード読み取りアプリ』をダウンロ
ードして、下記の QRコードをスマホで読み取っ
て下さい。

広告が入りますが、YouTube でモモちゃん
体操動画が見られます。

一緒に体操してみてください。

モモちゃん体操
QRコード



監修：コロナに負けるな！応援隊の「四街道市社会福祉協議会」