



年輪を刻んだ方の出会いの場 縁処 三ノ輪新開地

「笑った。楽しかった。顔見知りができた。長生き最高！」

縁の繋がる場所として「縁処 三ノ輪新開地」は、ジョイフル三の輪商店街に6月1日にオープン致しました。一日滞在券で出入り自由な常設の縁側です。

介護保険法(国民の努力及び義務)第4条に「国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。」とあります。

要介護状態の方は、ひとり暮らしでもケアマネジャーや介護スタッフが連携し包括的に見守り支えられています。しかし、要介護度が非該当(自立)の方は見守り支援を受ける機会が少なく、孤立された方が多く見受けられ、その方の能力の維持向上する場も中々ありません。

人生100年時代、健康長寿の3つの柱は栄養、身体活動、社会参加です。社会との繋がりを失わないことが介護予防の第1歩です。

「いつ来てもいい。いつ帰ってもいい。」

「縁処 三ノ輪新開地」は買物帰りに立ち

寄って体操して会話をして歌って、ゲームして、縫物や編み物も出来る場所です。

「できない理由を探すのではなく、できる方法を考える。」

「昭和、平成、令和と生きて来て、新しい事に挑戦しないともつたいない。」

85歳のIさんはテレビゲームのボーリングに初挑戦、Mさんは脳トレに挑戦しています。頭を使いながら状況に反応し、指先を動かすことで認知症予防になると言われています。

テレビから流れる音楽体操のリズムに合わせて運動する90歳のKさん。

96歳のSさんはシルバーカーを押して日光街道を渡って来られ、着物をほどこいてあずま袋を作成したり、牛乳パックで足台を作成しています。皆さん、ひとり暮らしの方です。

「縁処 三ノ輪新開地」は新しい事に挑戦して楽しみに出会う場所、道ですれ違って挨拶ができる顔見知りの方が増える場所になって、色々な方の柔らかな笑顔と出会えるようにして行きたいと思えます。

「今日が一番若い」

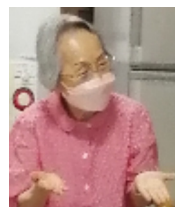
座ったままでの自転車漕ぎや口腔体操、夕



96歳Sさん



85歳Mさん



90歳Kさん



ペダル漕ぎで有酸素運動。座ったままでペダルをこぐことで脚力保持します。

オル使って足の体操など運動なども行っています。計算問題や塗り絵、漢字書き取り等脳トレも用意してあります。懐メロの音楽も多数用意してあります。パソコンも用意してあります。できなくて当たり前。できるようになったら、それは喜びになり自信に繋がります。「今日行く。今日用事がある。」その人らしく生きる。地域で繋がりを持つて一日一回は笑う機会を持ち、今まで刻んできた年輪に新しい経験の輪を増やしませんか。9時〜10時までは体操を行います。

縁処 三ノ輪新開地

(NPO法人粋と縁) <https://www.ikitoen.com/>

荒川区南千住1-29-6

(ジョイフル三の輪商店街光公園近く)

☎090 (2657) 0300 (鬼塚)

1日滞在券 500円 (一部材料費実費あり)

回数券11枚綴り (5,000円) 9~16時

(出入り自由・飲食自由)

7月休み (2日・4日・9日)

