

# らくらく通信

第 11 号 (2022 年 5 月)

サポートセンター楽らく  
総務・企画担当南区相模台 1-15-6  
コーポソレイユ 1 階  
042-702-9905

2019 年 12 月にコロナウイルスが中国の武漢で発生し、あっという間に地球規模に広がりました。そのコロナウイルスの感染は一向に収まりを見せません。みなさんはこのコロナ禍をいかがお過ごしでしょうか？サポートセンター楽らくは閉所・開所を繰り返してきました。コロナは気軽におしゃべりができない状態を作り、高齢者は気軽に外出できなくなったことで筋力の低下が心配され、また気軽におしゃべりができないことで喉の筋力も弱まり、声が出にくくなる、声がかされる、嚥下が低下し飲み込むとき咳き込むなどの症状が出ています。このような中、サポートセンター楽らくはコロナ感染の予防をしながら人と人のつながりを大切にする活動をつくりていきたいと思います。サポートセンター楽らくは 2021 年度ささやかですが活動を続けてきました。その報告をさせていただきます。そして 2022 年度の活動もみなさんのお支えをどうぞよろしくお願ひします。

## 交流サロン

コーヒーを飲みながら楽しいおしゃべりは長いことお休みしていましたが、5 月 12 日から、毎週木曜日 10 時～14 時まで開所しています。



「久しぶりだね～」  
「やっと楽らくが開いたね」  
会えなかった時の報告等、話に花が咲いていました。



## お困りごと相談

コロナ禍でもご相談はお受けしていました。昨年度はゴミ出しを 158 回、草取り、梅もぎ等 4 回、子どもさんの保育園の送り 10 回など 172 件のサポート、かかわった人数は 184 人でした。中でもゴミ出しはとても大切なサポートだと気が付きました。病気で入院していた人が退院でき、家の中では伝い歩きで自分のことができても、ゴミ袋を持って外を歩けない。また足腰が弱ってゴミを持ってゴミ置き場まで行けないという人がいます。これは近所だから出来るサポートです。是非、この活動をご一緒にお願ひします。



## サポート交流会

サポート活動して感じたこと、反省点を出し合うサポートさん同士の交流、労をねぎらう会です。これもコロナ禍でできることでした。今年は是非、開催したいと思います。

今、自分ができる時、できることをしたい。  
いつか、自分も助けてもらう時があると思う。

## 歌声サロン



一か月に一回（第3土曜日）、懐かしい歌を楽しく歌っています。残念ながらこの活動は今、お休み中です。若かった時の歌、童謡、唱歌などを元気に歌います。10曲歌って休憩、コーヒーとデザートで喉を潤し、歓談の後また歌います。楽しいのは勿論ですが、誤嚥予防の喉トレーニング、複式呼吸で血流を良くします。血流が良くなると体温が上がり、免疫力ができます。どなたでも参加自由です。

## 楽らくキッズ

子どもの居場所づくり・小学生の学習支援をしています。ゲームで遊ぼう、本の読み聞かせ、学期末に調理実習もしていました。この活動も昨年はコロナ禍で一度もできませんでした。コロナが落ち着いたらすぐ始められるように、スタッフはメッセージカードなどを作つて準備をしています。ご近所やお知り合いのお子さんにお声かけください。



### らく 楽らくキッズ

みんなといっしょ、たの べんきょう  
らく 楽らくキッズで会おうね！

さい  
再スタート  
ま  
待っててね

いつ？：毎週土曜日 午後1時～3時  
どこで？：楽らく・相模台公民館  
もちものは？：勉強道具、筆記用具、水筒



後援：相模原市

主催・連絡先：相模台地区社会福祉協議会 楽らくキッズ事務局 042-705-1422

## 楽らくキッチン

仕事と子育てにお忙しい親御さんに「時には食事作りを休んで、私たちがつくったお弁当を食べてください」とお弁当をお渡ししています。予約が必要です。また予約の受付は20食までとなっています。子どもは無料、大人は300円です。昨年度は80食作り、作ってくださった方94人でした。

このお弁当の食材はお米の寄付、丹精込めて作られた野菜を寄付してくださる人たちやスタッフのお持たせなどがあり、支えられています。



## お困りごとのご相談・サポーター登録者を随時受付！

お困りごとのご相談はもとより、ご相談に対応いただけるサポーターとして活動いただける方についても随時受け付けています。是非お問い合わせください。

平日 9時～17時の間 ☎042-705-1422