



2022 年 12 月号

たかつ社協トピックス



このトピックスは朗読ボランティアグループ「ひいらぎ」様の協力のもと、朗読 CD も用意しています。

年末たすけあい募金運動がはじまります

【運動期間 12 月 1 日～12 月 31 日】

今年も共同募金運動の一環として、12 月 1 日から年末たすけあい募金が始まります。皆さまからいただいた募金は、高津区内の介護が必要な方や障害のある方などがいらっしゃる世帯へ、民生委員児童委員の皆さまのご協力をいただき、見舞金としてお渡しするほか、高津区内の小地域福祉活動団体の来年度の活動助成金等に活用させていただきます。皆さまの温かいご支援をどうぞよろしくお願いいたします。



「たかつボランティアまつり」第 11 回 たかつボランティア・当事者団体交流会

高津区内でボランティア活動、当事者団体活動をしている方々と各団体の活動がさらに発展していくために開催しているイベントです。ボランティア活動に興味がある方、どんな活動をしているか知りたい方など、お気軽にお申込みください。

- ◆日時：1 月 21 日（土）10 時～12 時（受付開始：9 時 30 分～）
- ◆場所：てくのホール（てくのかわさき 2 階）
- ◆内容：たかつボランティア・当事者連絡会所属団体の活動紹介
★パフォーマンス ★活動報告・スピーチ ★パネル・作品展示等の展示



たかつボランティア・当事者連絡会のご紹介

傾聴ボランティア「傾聴たかつ」

「たかつボランティア・当事者連絡会」は、区内でボランティア・当事者活動に取り組むグループ及び個人が、親睦を図り、情報の交換や活動への取り組みを向上させることを目的として活動をしています。

「傾聴たかつ」は、今年で活動 14 年目を迎えました。

高津区を拠点に、老人福祉施設、グループホーム、いこいの家、サ高住、個人宅、認知症カフェで傾聴活動を続けていましたが、コロナ禍の近年は、従来のような活動が出来ず、会員の皆様は大変ストレスが溜まっていると思われます。しかし、禍はいつまでも続くものとは思っておりません。

傾聴で大切にしていることは、人と人との触れ合いと温もりです。施設に入所されている方との語らいは楽しい話、重い話など様々です。色々なお話から得られる、体験や事柄が知識の蓄えになっています。そして会の仲間の支え合いがあり、元気に過ごせる日々です。更にいろいろな方と出逢い、お話が出来ることを楽しみに活動をして行きたいと思っています。



川崎市高津区社会福祉協議会

〒213-0001 高津区溝口 1-6-10 てくのかわさき 3 階 福祉パルたかつ内

- ・地域課 【電話】044 (812) 5500 【FAX】044 (812) 3549
- ・あんしんセンター 【電話】044 (812) 5833 【FAX】(地域課と共通)

【E-mail】info@takatsukushakyo.com 【ホームページ】https://takatsuku-shakyo.jp/

高津老人福祉・地域交流センター

〒213-0013 高津区末長 3-24-4 【電話】044 (853) 1722 【FAX】044 (853) 1729



90歳 元気のひけつは？

第50回高津区敬老会に参加された90歳の方々に、元気のひけつや、心に留めている言葉などを教えていただきました。健康寿命を延ばすヒントになるかもしれません。ぜひ、ご一読ください。
(質問は全部で4問。質問3、4の回答は、来月号に掲載予定です)

質問1 元気のひけつ、またはふだん心がけていることを教えてください。

☆多くの方に共通していたのは、①体を動かすこと、②食事、③睡眠に関係することです。

- ・毎日ジムに通う ・寝る前のストレッチ ・適度な運動 ・無理がない範囲で歩くこと。
- ・体を動かす（ゆる体操） ・行けるときには近くの公園体操 ・歩くために一日2回買い物に出る。

- ・食事を好き嫌いなくいただく。 ・必ず三食食事をとること。 ・料理を自分で作る。
- ・食事（一日30種を心がける） ・カロリーの高いものは避けるが、お肉は食べる。
- ・時間を守って三食食べる。

☆睡眠は、早起きする人、ゆっくり起きる人、昼寝をする人、しない人など様々でした。

- ・お昼寝をする ・早起き。・空いている時間は寝ること。・朝はゆっくり起きる。昼寝はしない。
- ・早寝早起き。

☆その他、こんなお話もありました。

- ・おしゃべりをする。友達が多いのでよく話す。
- ・趣味は2つ以上持ち、いろんな人との交流を続けること。
- ・健康面で夫婦互いの気づかい。
- ・努力以外にも運命的なものがある。どんな場合でも相手にも立場があると思って感情的にならない。
- ・新聞をよく読む。人をあまり頼らない・仏様への食事はきちんとする。
- ・毎日感謝。年齢に合わせて考え方や所作を順応させること。

質問2 好きな言葉、または「座右の銘」がありましたら教えてください。

- ・「烈士暮年壯心不已」(れっしぼねんそうしんやまず→年齢とともに学ぶ姿勢や挑戦する気持ちが薄れがちですが、いつまでも、前向きで挑戦する心を持とうという意 三国志 曹操の言葉)
- ・平家物語の冒頭のくだりが好きです。「祇園精舎の鐘の声諸行無常の響きあり」
- ・物事はいくら考えても成るようにしか成らない。流れに身を任せるしかない。
- ・花は咲いてもたちまち散り、人は生まれてもやがて死ぬ。無常は生ある者の免れない運命である。
- ・「愛」 ・「忍耐」 ・「今日は良い日だ」
- ・「平凡は非凡なり」
- ・「友情に勝るものはない」
- ・「迷わず一歩前進」
- ・「実ほど頭を垂れる稲穂かな」「沈黙は金、雄弁は銀なり」
- ・「ありがとう」 ・「感謝」

☆感謝の気持ちを忘れない、ありがとうの一言を心がける方は複数いらっしゃいました。

来月号は「趣味、続けている習慣、若い頃にやっておけば良かったと思うこと」です。お楽しみに！