

ふるさと通信員だより

vol.139



私が町内の身近な話題を紹介します♪

たかだ てつこ
高田徹子通信員

このコーナーでは、ふるさと通信員が取材した身近な地域的话题を紹介しします。なお、町では通信員を募集しています(活動はボランティアでお願いしています)。広報活動に興味のある人は、役場広報広聴課広報係(内線216)にご連絡ください。



高齢者大学3年生の社会研究部が、「音更町生涯学習まちづくりセミナー」で「くらしの知恵くりメイクファッションショー」の実践発表を総合福祉センターで行いました。タンスに眠っていた洋服や着物を利用して製作したりメイク作品を自らがモデルとなり着用。製作の努力とアイデアを披露しました。訪問着からジャケットへ、羽織からワンピース、皮のコートからスカート、娘時代の浴衣からコート、母の形見の大島紬からスカートなど全16作品を紹介。生地の素材や柄を活かした個性あふれる作品に170人の観客から「わあー」「素敵」などの歓声が上がっていました。

母の形見から



新型コロナウイルス感染症の感染予防策やフレイル(加齢により心身の状況が弱くなること)の進行を抑えるための工夫などを町の重宝堂砂保健師に聞きました。自粛生活が続く中、筋力や認知機能の低下など心身ともに弱りがちなフレイルを抑制するためには、座っている時間を減らす、散歩やラジオ体操などで筋力を維持する、しっかりと食べて免疫力を上げることが有効で、孤独を防ぐため、両手を広げて届かない範囲での少人数による会話は大丈夫と説明がありました。また、「今が我慢のとき。基本の手洗い、うがいをしっかりと、みんなで頑張りましょう」と話していました。

高齢者の「フレイル」に注意