

名古屋市老人クラブ通信

第59号

なごやかひろば

発行 なごやかクラブ名古屋 (公社)名古屋市老人クラブ連合会... 制作 (株)博報社 名古屋支社... 毎年1・5・9月発行 発行部数10万部

コロナ禍とクラブ活動
なごやかクラブ名古屋
公益社団法人名古屋市老人クラブ連合会
会長 三溝 芳隆

新型コロナウイルスは、新型とつくだけに未知のなかなか正体を現さない、したたか死に至ることもある怖い病原体です。そして巣ごもりへと高齢者の気持ちを萎縮させます。

今年の1月、中国の武漢で風邪のような新しい感染症が流行しているというニュースを目にしました。しばらくすると日本や韓国などアジアで感染がみられるようになり、3月の中旬ごろだったでしょうか。ヨーロッパやアメリカでも患者がみられ感染が本格化し拡大の様相となり、北海道を始め関西、関東で感染が爆発的に広がり、医療体制にも危機感がはしりました。

有名人の志村けんさんや岡江久美子さんがお亡くなりになり、ウイルスによる死というものを身近に思えてなりません。私は密集・密接・密閉の場所や活動を避けて、なるべく外に出ないようにしてきました。皆さんも、自宅待機で感染予防をしていらっしやると思います。

クラブ活動も3月後半から市老連や区老連とも多くの行事が中止となりました。ただ、こうした状況が長引けば「巣ごもり」が「ひきこもり」になってしまふのではないかと心配になりました。

ずっと家にいて足腰が弱ったと自覚された方も多いと思いま

す。ある整形外科医が「外出制限による身体活動の極端な減少は口コモの重大な原因となる」と警鐘をならしています。また身体の不調にとどまらず、いつもおしゃべりしていた友人との会話も途絶えがちになることで心の不調も心配です。

「老人クラブは健康づくりの担い手」を標榜し、人との交流や仲間との運動、サロンへの参加、笑いのある生活、地域組織への積極的参加、そして地域で役割を担うことで、身体機能や認知機能の維持向上、ひいては認知症や寝たきりの防止に努めてきました。

緊急事態宣言の解除後、直ちに活動を再開したいと思いましたが、しかし、未だ感染は終息していません。ワクチンも有効な治療薬も開発の途上です。

7月半ばから急激に感染者が増加してきました。感染者が増えていけば高齢者の感染リスクは高まります。しかしながら感染を恐れるあまり生活が不活発になりフレイルの心配が出てきます。ここが本当に難しいところです。

そこで感染防止に配慮したクラブ活動のあり方を探っていくかなければなりません。三密を避けるのが、ソーシャルディスタンスを維持する等の行動変容が求められます。クラブ活動にもさまざまな制



「五十九」
なごやか彩時
千種区 高牟神社

高牟神社は、延喜式神名帳(901年)に記載のある古社です。境内には日本名水百選にも選ばれた手水舎の湧き水(古井の水)が有名で、近隣の「古井ノ坂」「元古井」といった地名の由来にもなりました。同じ水脈の水を使い、かつては大日本麦酒名古屋工場(後の旧サッポロビール名古屋工場と現在まで続くビアガーデンの浩養園)がありました。御祭神が結びの神様であることから近隣の城山八幡宮(千種区)と山田天満宮(北区)とともに、近年は若い人たちの恋愛成就を願うスタンプリリーでにぎわっています。さて、今晚は古(いにしえ)に思いをはせながら、ビール片手に「きぬかつぎ」をつまみに名月を愛でてはいかがでしょう。

交通 JR・地下鉄「千種駅」より南東へ徒歩5分

約が課せられますが、気分の高揚を図り、知恵を出し協力し新しい企画を考える必要があります。

コロナウイルスに負けず頑張ろう!!
Illustration of an elderly couple.

