

散歩でビンゴ インタビュー

○体験者の声

男性(70代):男性としては花や鳥は難しく見つけるのは大変だったが、見つけることにちょっとした楽しみがあった。色々なパターンが可能だと思う。次を期待したい。

女性(70代):ただ歩くよりも楽しい。少し遠くまで足を延ばしてみようという気持ちになった。道端で人と会えば話も出来る。今は約束して会うこともしていないので嬉しい。

○地域で作成・活用した方の声 朝日が丘自治会 南 会長

経緯:4月からコロナ禍でほとんどの高齢者が家に閉じこもり、目に見えて元気がなくなっている状況がありました。その中で、地区の民生委員からアイデアが出て「朝日が丘版 体操と散歩でビンゴ」の作成に至りました。チェック項目を追加して、自治会の予算でスタンプや達成のご褒美も用意し、交流のきっかけや、更に続けたくなるような工夫をしました。

効果について:高齢者が「3密」を避けて運動が継続できることはもちろんのこと、同じカードを持って散歩している人同士が親近感がわいて挨拶するようになり「地域のつながり」や、高齢者が昼間の人通りの少ない町内を散歩することで「防犯活動」にも繋がると期待しています。

ビンゴ、
作りませんか？

南会長はさらに、高齢者支援や要援護者支援を、「自治会と民生委員が協力して進める取り組み」の具体例となったと話されていました。みなさんの自治会やサークル等でも“オリジナルビンゴ”を作ってみませんか？



下記のQRコードはセンターのホームページです。以前のビンゴや、オリジナルビンゴ用の白紙のビンゴがあります。ご自由にご利用ください。

“コロナうつ”に注意

「コロナうつ」ってなに？

コロナ禍で引き起こされる「健康に関する不安」や「経済、社会に関する不安」からくる“うつ”のこと

“うつ”の時してみると良いこと

- バランスの良い食事をする
- 十分な睡眠をとる
- 意識的に休憩をとる
- 他の人に相談する
- 専門家(心理学者やカウンセラーなど)に相談する
- タバコやアルコールを避ける
- ニュースがストレスの場合遠ざける
- 自分がリラックスできることをする(趣味、体操、ゲーム、読書など)
- 瞑想にチャレンジしてみる



どんな症状がでるの？

こころの変化

恐怖/怒り/悲しさ/不安
無気力/イライラ

からだの変化

食欲/活動量の変化/
集中力や判断力の低下/
眠れない/悪夢を見る/
頭痛/体の痛み/胃の不調/
皮膚の発疹などの身体反応/
持病の悪化

使用量の変化

アルコール/タバコ/
その他の薬物の増加



たまには
テレビを消して、
のんびりしよう



参考: Smart119「コロナうつかも?と思ったら」
(<https://smart119.biz/ma nga/000200.html>)