

地域のささえあい通信

2021.9
第16号

【麻生、太平百合が原、篠路茨戸、拓北・あいの里 地区版】

新型コロナ感染症による 自粛生活が続く今だから 元気なうちにお片付け「自分でできることを増やしませんか？」

自粛生活が長引いていることで、家で過ごす時間が増えました。少しでも快適に過ごそうと部屋を片付ける人がいる一方、室内が散乱してしまい、どこから片づけたらいいのか途方に暮れている人も見受けられます。

今回は“シニアのお片付け”をご紹介します。

フレイル（虚弱）やコロナうつといった状態にならないためにも、お片付けなど、自発的に自分自身の生活課題を解決する力を維持向上していきましょう。

シニア世代の正しい片づけポイント

片づけの基本は、全部出す ⇒ 仕分ける ⇒ 納める
片づけと言うと、物を捨てると思われる方も多いと思いますが、「取捨選択」が大切です。

◎ポイント1「捨てるではなく、何を残すか」

- ・これから生活していく上で、自分自身が快適になる、楽しい気持ちになる便利である物を残しましょう。
- ・子どもたちの荷物は、子どもに相談。家族といえども、皆選択基準は違います。



◎ポイント2「納める場所は、使いやすい場所へ」

- ・自分の肩から膝までの高さが一番出し入れしやすい「ゴールデンゾーン」と言われています。皆さんの収納は、どうなっていますか。
- ・納める場所は、例えば「洋服はタンスやクローゼットに収納」という決まりはありません。例えば、玄関にお出かけセットとして、上着、カバン、鍵などまとめて収納すると忘れ物予防にもなります。



◎ポイント3「一気に行わない」



- ・片付けは頭をととも使います。人間が集中できる時間はせいぜい15分ともいわれています。
- ・午前15分、午後15分など、毎日の生活の中に取り入れるとよいでしょう。15分で終わることが大切です。明日はここを片付けるなど計画を立てることは、認知症予防にもなります。

公益財団法人「札幌市シルバー人材センター北支部」取材しました

生活支援コーディネーターの役割のひとつに「地域資源の把握」があります。活動の一環として、昨年（令和2年）12月に札幌サンプラザ3階（北区北24条西5丁目）に開設された「札幌市シルバー人材センター北支部」を訪問して、千葉 晃久（ちば あきひさ）所長にインタビューをいたしました。

質問 北支部が開設して、依頼者や依頼内容に変化はありましたか。

新型コロナウイルス感染症の影響で、開設当初から減少傾向にあった発注者のお宅へ直接伺う家事援助等が、ますます減っています。

また、学校や体育館など公共施設が休校・休館したことで、公共施設に関する仕事がほぼない状況です。

質問 会員の方は、健康で病院にかかる方も少ないと聞きましたが。

センターは、元気な高齢者の社会参加を支えていく場と考えています。

仕事として報酬を得ることはもちろんですが、これまでの経験を活かして、社会とのつながりをもちたいと思っている人も多いです。

そういったことが、健康な身体を維持させているのかもしれない。

質問 地域の皆さんへひと言お願いします。

◎依頼者の方へ

直接お宅へ伺う作業は、感染症対策を特に徹底したうえで業務に従事しております。安心して依頼してください。お待ちしております。

◎会員登録を希望する方へ

毎週月曜日（午前10時から午後3時まで）会員による相談窓口を開設していますので、お気軽にお越しください。



依頼・就労の相談先
電話 (011)-788-6915

編集後記 ～大切なことば～

最後まで、ご覧いただきありがとうございます。

7月上旬から中旬まで、感染予防のため地域資源（お宝さがし）の把握を中心に行いました。その中で、地域のボランティアグループの会員さんの発言で心に響いた言葉がありました。

「ありがとう、そのひと言があるだけでいいんだよね。」なにげないひと言ですが、支えられる人、支える人との、気持ちをつなげる大切な言葉なんですね。

朝晩の冷え込みを感じる季節になってきました。「おうち時間」がますます多くなるこれから、片付けて、室内とこころリセットしてみませんか。

札幌市北区北24条西6丁目 北区役所1階

TEL：(011)757-2482 FAX：(011)737-7270

札幌市北区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター 伊藤