

新型コロナウイルスより恐ろしい孤立

柳瀬川町内会会長 竹前栄二

人との接触を減らした結果、高齢者は身体面・精神面への深刻なリスクが高まります。

コロナを恐れる世間の風潮で他者との接触を減らし、蟄居（ちつきよ）していたせいではないかと思えます。

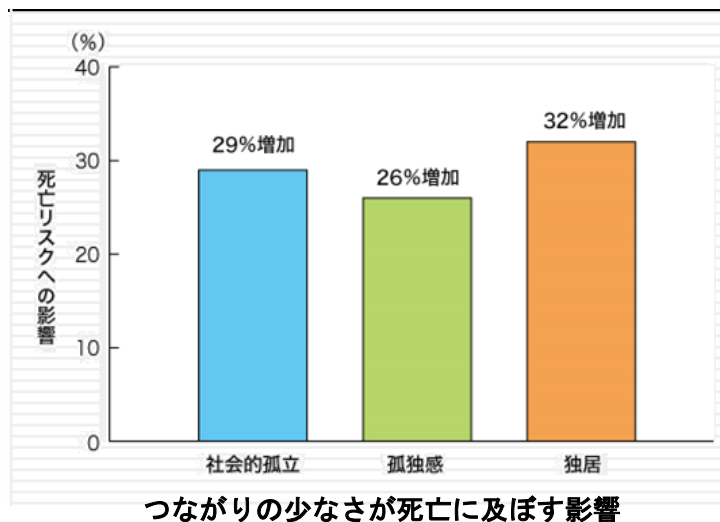
感染拡大防止も大事ではあるが、コロナよりも恐ろしいのは、人との触れ合いがなくなり、孤立を深めていくことです。

孤立・孤独の影響に関する研究で、心血管疾患では、「つながりの少なさ（社会的孤立＋孤独感）」が冠動脈疾患で 29%、脳卒中で 32% 発症を増やすとの分析があります。

また、認知症は「社会参加の乏しさ」が 41% 「対人接触の少なさ」が 57% 「孤独感」が 58% 発症を増やすと報告が

ありました。

孤立・孤独は、疾患の発症のみならず死亡にも影響します。「独居」で 32%、「社会的孤立」で 29% 「孤独感」で 26% 死亡率が上昇しました。



孤立や孤独が種々の疾患の発症や死亡を増やすと研究結果に出ております。

英国で孤独問題担当大臣が任命されて話題になりましたが、日本の孤立・孤独は世界一と云われます。

独居世帯は全体の 3 分の 1 を超え、同居の家族以外頼れる人はいない人の割合は日本で 16% と最多でした。社会学者は「弱いつながり」の意義を指摘しています。

異なる価値観を持ち、たまに会うような人が、実は役立つものをもたらしてくれます。

強いつながりは大事ですが、弱いつながりでも健康やクオリティ・オブ・ライフ（生活の質、人生の質、私たちが生きる上での満足度を表す指標）は改善します。

ボランティア活動や町内会への参加は、週 5 回以上の運動と同程度の健康への好影響があるという成績も報告されています。

新型コロナウイルスは、高齢者や高血圧など基礎疾患があ

る人が重症化しやすいとされていることから、外出を自粛する高齢者が地域から孤立しているケースが増加しています。「コロナ孤独死」という言葉が出てきたように、人との接触が制限されたことで、本来深刻だった孤独死や地域の繋がりの希薄化といった問題に、拍車がかかっている状況です。

外出自粛が長引いたことで、高齢者が体調を崩すケースが目立ち、孤立しないように、地域で見守る必要があります。

家に閉じこもりがちになり、運動不足で持病が悪化する。

人と会話ができないストレスから、不調に悩む高齢者は少なくないです。

町内会としては、来年度もコロナ蔓延の為、行事が出来るか危惧していますが、コロナ独自の対策として「ラジオ体操」を始めました。

ボランティア活動、町内会参加活動は健康への好影響があると報告されています。

現在「6時30分」「8時30分」の2回行っていきます。コロナ禍

だからこそ体を動かさそうではありませんか。

今年、コロナ禍で大変な災害となり、辛い思いをしました。が、来年の「丑年」は、辛くないことがあった分だけ、大きな希望が芽生える年になることを願っています。

良いお年をお迎えください。



Go To Travelキャンペーンの

全国一時停止が決定

東京都・名古屋市・大阪市・札幌市、さらに12月16日には広島市も加わり、5都市が全国一時停止に先駆けて一時停止に入りました。

Go To Travel全国一斉停止は、現時点では12/28より1/11の予定ですが、1/12に全国一斉に再開される保証はありません。コロナ感染状況によっては、全国または感染拡大地域において、除外の期間を延長する可能性があります。



二班 上条

長い自粛生活、皆さんはどのように過ごしていらつしやいますか。

外出が減っておうち時間が増えてきた今、わたしは、数年ぶりに、パッチワークをはじめてみました。以前、途中で放ってあった作品から手を付けています。

子育てしながら一針一針、時間も忘れて夢中になって縫っていた頃が懐かしく思い出されます。

様々なパターンを並べてデザインしたり、好きな柄を選んで型にしたり、細かい作業ですが、一つの作品になった時は嬉しいですね。

高齢者の趣味探しのポイントとは



改めて、手仕事の楽しさにはまってしまいます。一緒にパッチワーク、楽しんでみませんか？

コロナ禍の中、小さな楽しみを見つけては過ごしています。友達のお勧めで、韓ドラの時代劇も楽しみのひとつです。

仲間の皆さんと情報を共有しながら、今ではすっかりイケメン俳優さんに、いやされています。

そんな時、一杯のコーヒーも心がほっとします。

私のお勧めは、牛乳の代わりに、アーモンド効果を使ったカフェオレです。

ビタミンE、カルシウムも採れて、とてもヘルシーです。香ばしくておいしいですよ。

ぜひ試してみてください。

高齢者がいざ「趣味を持とう」と思っても、容易なことではありません。趣味探しの前に、4つのポイントをチェックしましょう。

本人が興味を持てるか

まず、本人が興味を持てるかどうかが重要です。

一番入りやすいのは、若い頃の趣味を再開することでしょう。埃を被っているギターや絵の具セット、習字道具などはありませんか。一度でも興味が沸いたものなら趣味にしやすいかもありません。

また、新しいことに挑戦する場合でも、周囲に仲間がいれば挑戦しやすくなります。

家族や友人と共通の趣味を持つことは、会話も増えるため一石二鳥です。

趣味に対応できる体力があるか

次に、体力の問題があります。たとえば、ダンスを趣味にしたいと思ってもそれを行うだけの体力がないと難しいので、体

力や身体機能に合ったものを選ぶことが大切です。

支援なしでできるか

それから、家族の介助や送り迎えがないとできないような趣味もおすすめできません。

趣味を続けたいと本人が思っても、家族の都合に影響を受けてしまうからです。家族に關係なく、一人で行える趣味かどうかポイントになります。

経済的な負担は大き過ぎないか

せっかく始めるのですから、長く続けられるよう経済的に負担のないものを選びましょう。月額でかかる費用から道具代、交通費などまでをしつかり計算したうえで検討する必要があります。

これらを総合して外出を伴う趣味が見つければ、なおよいでしょう。

介護予防には外出をとまなう趣味がおすすめです。現在のコロナ禍のような状況において外出が難しい場合もあります。そんなときは、自宅で

楽しめる趣味を始めてみてはいかがでしょう。

絵画

絵画といっても本格的な道具は必要ありません。デッサンなら紙と鉛筆さえあれば始められます。まずは、目の前にある花瓶や果物、窓の外の風景を描いてみることをおすすめします。ふだん見ていた景色に対する意識がガラリと変わるはず。自由に表現することもストレス発散に繋がります。

絵手紙



絵手紙とは、ハガキに絵と言葉をしたためて贈ることです。贈った相手に喜ばれるため、やりがいのある趣味になります。ハガキに描く絵は季節の花や果物、食べ物などさまざまです。これを機に、ご無沙汰している旧友に絵手紙を送ってみるのもよいのではないのでしょうか。

俳句

「日本人が誇れる趣味」といつても過言ではない俳句は、道具が要らず、すぐにでも始められる趣味のひとつです。難しい決まり事はありません。

ルールは文章を五・七・五にすることと、季語をひとつ入れることだけです。

俳句には日本語の美しさや四季の移ろいを感じられるメリットがあり、右脳と左脳をバランス良く使うため脳トレにもなります。さらに、創作した俳句をコンテストに応募すればモチベーションも上がるはずです。

料理・お菓子・パン作り

女性の趣味と思われがちながら、最近では「退職を機に料理を始めた」という男性も少なくありません。

自分好みの食べ物を楽しみながら作れるのもメリットです。お菓子やパンを作るのもよいでしょう。

無心でパンを捏ねる作業はストレス解消にもなります。

生け花・プリザーブドフラワー作り
季節の花々を花器に生けて
楽しむ生け花も、おすすめ
の趣味のひとつです。花を飾る
だけで、ぱっと家の中が明るく
なります。さらに、特殊な液体
を使ってプリザーブドフラワー
を作るのもよいでしょう。

プリザーブドフラワーは保
存状態がよければ1〜2年程
度美しさを保つため、完成品を
家族や友人にプレゼントすれ
ば喜ばれます。初心者でも始
めやすい書籍やスターターキ
ットなども販売されています。
塗り絵

根強い人気を誇るのが、大
人の塗り絵です。子ども向け
の塗り絵とは違い、大人向け
の塗り絵は塗る場所が細かく繊
細なイラストになっています。
そのため、塗り終えたときの完
成度が高く、大きな達成感が得
られます。手先を使うのと同
時に脳も
使う作業
なので介
護予防に
もピタ



リです。完成した作品を額に
入れて飾れば、立派なアート作
品になります。

脳トレ（計算、間違い探し、パ
ズルなど）

楽しみながら認知症予防が
できる趣味といえば、脳トレで
す。本と鉛筆さえあれば取り
掛かれるので時間や場所を選
びません。思い立ったらすぐ
にできる手軽さもポイントで
す。また、頭だけでなく指先
を使うジグソーパズルも認知
症予防に効果があります。パ
ズルは完成したときの達成感
も味わえます。

体操・ヨガ



激しい動きを必要としない
ヨガも、高齢者の趣味におす
めです。深い呼吸をしながら
ヨガのポーズを行うことで心
や体を整えられるでしょう。
そのほか、自宅でできる体操
もストレス解消や介護予防に
つながります。どちらも無理
をせず自分のペースで行うこ
とが大切です。

ラジオ体操を始めて4か月
になろうとしています。
今年の秋は、比較的天候に恵
まれ、雨のためにできなかった
ことは少なかつたような気が
します。

6時半のチ
ヤムにあわ
せ、辺りを散
歩している人
たちがバラバ
ラと集まって
きます。

「ラジオ体操
第一！」聞き
なれた号令、
馴染んだ音楽。
体が自然とシ
ヤキツとしま
す。

寒さにちぢ
こまっていた
体がゆっくりと伸びていき、体
がじんわりと暖かくなってい
ます。

大きく深呼吸して見上げる
空は高く広く「今日も一日が
ばろう」と思う瞬間です。



ラジオ体操 で元気

朝ごはんがおいしく、おかげ
で、すこぶるつきの体調の良さ
です。

町内会館に取り付けられた
タイマー装置は、県の助成事業
のひとつ「ひまわり基金」の助

成金を利用
し、一班の
小島さんに
設置してい
ただきまし
た。

そのため、
どんな悪天
候の日でも、
参加者がゼ
ロでも、時間
になると音
楽は流れま
す。

からは、6時半と8時半の2回
行っています。

屋外で距離を取りながら短
時間でできるラジオ体操は、今
のコロナの時代にもってこい
かもしれません。
（竹前）

12月1日



防災無線から、朝霞警察署管内で、不審な電話が相次いでいますので、気をつけましょうという放送がよく流れてきています。そこで、特殊詐欺について調べてみましたので、該当するような不審な電話がありましたら、朝霞警察署に連絡をして、被害に遭わないように気をつけましょう。

1. 特殊詐欺被害発生状況
 本年は、昨年に比べれば少なくなっているようですが、かなりの数の方が、被害に遭っています。

1. 特殊詐欺被害発生状況

	令和元年確定値				令和2年9月末：暫定値			
	予兆通報	被害数	未遂数	被害金額	予兆通報	被害数	未遂数	被害金額
志木市	396	17	1	2,760 万円	82	6	3	596 万円
朝霞市	726	29	2	3,627 万円	146	11	0	1,350 万円
新座市	940	54	3	6,868 万円	146	18	0	1,837 万円
和光市	420	16	0	2,348 万円	99	5	0	513 万円
富士見	389	16	3	2,194 万円	128	11	1	1,645 万円
埼玉県	48,041	1,349	110	245,776 万円	9,349	690	58	14,308 万円

予兆通報とは、特殊詐欺犯からの電話を受け、警察に通報された件数。

2. 直近発生状況

① 令和2年12月2日(水曜日)、志木市幸町地内で、市役所職員を装い「保険の払い戻しの件で書類を郵送してありますが、確認していますか」という電話がかかってきています。

② 令和2年11月26日(木曜日)、志木市本町地内で、息子を装い「携帯、書類、財布、鍵を落とした。お金が必要だ」という電話がかかってきています。

③ 令和2年11月20日(金曜日)、朝霞市本町地内のご家庭に孫を装い「カバンの忘れ物をしてしまった。まだ見つからない」という詐欺の予兆電話が発生しています。

3. 手口別の特徴と発生状況(令和2年9月末)朝霞警察署ホームページより

・オレオレ詐欺は、息子や親族などを名乗り、「鞆を置き忘れた。小切手が入っていた。お金が必要だ。」などと言って、現

金をだまし取る(脅し取る)手口になります。

事前に、家族の名前や家族構成、資産状況を確認する前触れの電話も確認されています。

前年同期に比べて被害件数、被害金額ともに増加しています。不審な電話があった場合には、家族に相談をしましょう。

・預貯金詐欺は、警察官や銀行協会職員などを名乗り、「あなたのキャッシュカードが悪用されている。キャッシュカードを交換する必要がある。」などと行って、キャッシュカードをだまし取り、あらかじめ聞き出しておいた暗証番号により預貯金を払い出す手口になります。

中には、「キャッシュカードを使えなくする。」などと、キャッシュカードにハサミで切り込みを入れだまし取る手口も確認されています。

前年同期に比べて被害件数、被害金額ともに減少しています。警察官や銀行協会職員がキャッシュカードを預かるこ

とはありません。

『キャッシュカード預かり
ます』は詐欺です。

架空料金請求詐欺は、携帯電話に「未納料金がある。」などというメールを送り付けたり、パソコン画面に「ウイルスに感染した。」などと表示させて、お金をだまし取る手口になります。問い合わせ先に電話をかける。「今日中に支払わないと裁判になる。」などと不安をあり、現金を配送させたり、電子マネーカードを購入させ、カードのID番号を聞き出し、電子マネーの金銭的権利をだまし取る手口になります。

若年層から高齢層まで幅広い世代が被害に遭っています。前年同期に比べて被害件数、被害金額ともに減少しています。

還付金等詐欺は、自治体職員などを名乗り、「還付金の手続があります。」などと言い、ATMを操作させ口座から預金を送金させる手口になります。『還付金』という言葉以外にも『給付金』、『過払い金』、『手続

票の再発行』などと言い、ATMを操作させる場合もあります。

前年同期に比べて被害件数、被害金額ともに減少しています。ATMで還付金を受け取れることはできません。

『ATMで還付金』は詐欺です。キャッシュカード詐欺盗は、警察官や金融機関職員などを名乗り、「あなたのキャッシュカードが不正に利用されているので、使えないようにする。」などと言い、犯人があらかじめ用意した封筒に、被害者自らキャッシュカードや暗証番号が書かれたメモを入れさせ、封印するために「印鑑を持ってきてください。」などと言い、被害者が封筒から目を離したすきに別の封筒とすり替えキャッシュカードを盗み取り、預貯金を払い出す手口になります。前年に比べて被害件数、被害金額ともに減少しています。

市役所職員や銀行員を装った振り込め詐欺の電話もかかってきています。

朝霞警察署員を装った振り込め詐欺の電話もかかってきています。

留守番電話やナンバーディスプレイを活用するなどして、被害にあわないように注意してください。

また、そのような電話があった際は、一人で判断せず家族や警察に相談してください。

犯人が直接ご家庭を訪問する場合がありますのでご注意ください。

尚、最近では、コロナに関連して、**厚生労働省・市役所を装った次のような詐欺も**増えているようです。

- * 助成金を振り込むためにキャッシュカードを預かる
- * 市から子供がいる家庭に給付金が出る
- * マスクを無料配布する
- * 厚生労働省を装い「検査を受けるため個人情報教えて」
- * 「世界保健機関WHOに寄付して」
- * 警察官のふりして「カードが不正に使われています」

* LINE アプリの健康確認アンケートを利用した詐欺

4. 被害防止方策

オレオレ詐欺は、以下の点に注意することによって防止することができます！

・留守番電話に設定し、相手や要件を確認し電話を折り返しかける。

・非通知番号や知らない番号の電話からは出ない。

・自分から肉親の名前を言わず、相手に名乗らせる。

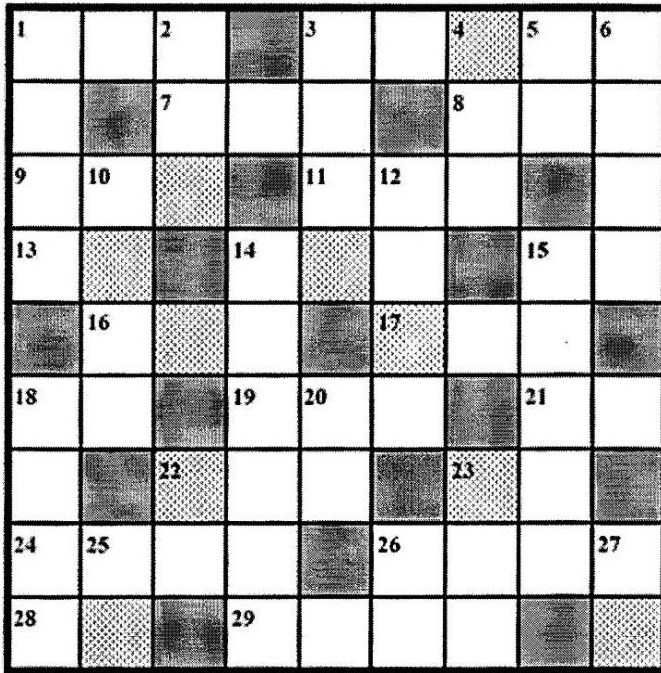
・本人かどうか確信が持てない場合には、他の親族等に相談する。

・日ごろから家族や親族（特に同居していない者）間で対応策等について話し合っておく。

・電話を切った後で折り返し電話を架けるなどして、肉親からの電話であることを確認する。

あらかじめ、「電話番号が変わった。」という手口もあることから、旧電話番号でも確認する。

粹でいなせな手ぬぐい！



ヨコのキー

1. 下駄の布の部分。切れたら手ぬぐいで補修
3. 泥棒の手ぬぐいの被り方の定番
7. 有効じゃありません
8. 役割や担当するところ
9. 指や手で押してマッサージ
11. 駅伝でつなぐもの。吸水性、通気性の良い手ぬぐいで作ると便利
13. 天下の回りもの
14. タイトル文字
15. 南米にある細長い国名
16. 金額、等級などを調べて決定すること
17. 風雅なおもむき
18. 千の上の位
19. 江戸の〇〇〇を長崎で討つ
21. 〇〇←→おもて
22. セキセイ、コンゴウ、ダルマなどの種類がいる鳥
23. うそ。〇〇ネタ
24. ハロウィーンの野菜
26. 切羽詰まった場面
28. おしり
29. 手ぬぐいを首に巻いて、防寒用に



コロナ予防には、マスク・消毒・手洗いが有効です。現代はタオルを使用することが多いですが、昔は、手ぬぐいが主流でした。そこで、今回は、手ぬぐいにまつわるクロスワードです。

【問題の解き方】

縦横のマス目にはキーに書かれた言葉が入ります。

例えば、タテ1のキーからは、落語家「らくごか」の別の呼び方を入れます。

【ヒント】

編み目のマスには「ツカイガッテガイイネ」が入る

タテのキー

1. 落語家のこと。手ぬぐいは、本や財布や煙草入れなどとともに落語の小道具にも使われる
2. おしめのこと。赤ちゃんの〇〇〇カバーやよだれかけなどに吸収性の良い手ぬぐいは最適
3. 傷口に巻く布。手ぬぐいは〇〇〇〇やガーゼの代わりにも重宝します、
4. 日本の伝統芸能の一つ。役者の襲名披露などで名や文様を染めた手ぬぐいを配る習慣がある。また、手ぬぐいの柄には役者に由来する物が多い
5. 〇〇は食わねど高楊枝
6. クッキング。蒸し物の時にせいろの上に置いたりするなど手ぬぐいの用途はいろいろ
10. 手ぬぐいの被り方の一つで、頭をふんわりと包む〇〇〇〇かぶり
12. 映画や芝居のあらましを書いたもの
14. 手ぬぐいの専門店「かまわぬ」の本店がある東京渋谷のおしゃれなタウン
15. 「注染」と書く染料技法。明治時代から発達し、生産性の向上やデザインの多様化をもたらした
18. エプロン。手ぬぐいにひもやボタンを付けて作る
20. 8本足の海の生き物
22. 〇〇を聞いて十を知る
23. ボウリングのレーンの溝
25. 投稿した記事が不採用
26. 出帆の合図に用いる打楽器
27. ×2



「表紙の花」

皇帝ダリア



ダリア属の植物は、メキシコから中米に27種が分布しており、茎が木質化する3種がツリーダリアと呼ばれています。

皇帝ダリアは、そのなかでも特に茎が太くなり草丈が高くなります。

皇帝ダリアは、開花期が遅く11月下旬から咲き出します。近くに街灯や電灯があると日が長いと感じ、花芽をつけないので注意が必要です。

よく成長すると5〜6mに達し、2階の窓から花を楽しめるようになりますが、草丈を高くしたくない場合は、何回か切り戻して高さを調整できます。

草丈を伸ばす場合は、あらかじめ丈夫な支柱を立てておきましょう。大きく育て、雄大な姿を楽しむには庭植えが向

きますが8号(直径24cm)以上の鉢に小苗を植えつけければ、小さくても花を咲かせることはできます。品種は少なく、薄紫色の一重の花を咲かせるものは、野生種だと考えられています。庭植えのものは露地で越冬しますが、鉢植えは凍らせないように管理しましょう。



編集後記

編集集中『勝負の3週間』が終わり：本来はGoToキャンペーンの話題を予定していましたが東京都の一日の感染者数が821人という驚愕の数字となり、埼玉県も200人を超える状況に、『自粛生活を楽しく』の原稿に連動した『趣味の提案』のボリュームを増やすことにしました。年末年始がステイホームということ今年度の正月の帰省は行き難くなってしまうので、帰省した時に地元のラジオ

やテレビの中の言葉に触れると、「戻ってきたなあ」ってなる「あの感じ」です。年末年始、地元のラジオ局から流れてくる方言を聴く。今年度の帰省にはいかがですか？

北は北海道、南は沖縄県まで全国のコミュニティFMはインターネットでJCB Aのサイトを開き、聴きたい局を選べば聴くことができます。

ラジオのエリアフリー機能(有料)では地方のAM・FMを聴くことができるので、田舎へ帰れない人は、これで「聴く里帰り」をしてみてもどうでしょうか？ (M)

新しい生活様式が定着し、マスク姿も日常になりました。

マスクの素材やデザインも豊富になり、今やファッションの一部のようです。

先が見えない不安な年末ですが、少しでも楽しみを見つけ、ポジティブに生きたいものです。(T)

最近では、急に寒くなってきました。私は例年ですと、この

時期に、風邪をひき、鼻水や発熱に悩まされる時期ですが、今年度は、コロナ予防で、マスク・消毒・手洗いを心がけているので、健康に過ごせています。

インフルエンザも厚生省の発表では、11月末の週で、昨年は約二万七千人で、今年は四十六人だそうです。

クロスワードパズルの解答

1	ハ	ナ	オ	ホ	オ	カ	ブ	リ
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9	シ	ア	ツ	タ	ス	キ		ウ
10								
11								
12								
13	カ	ネ		ダ	イ	ジ		チ
14								
15								
16								
17								
18	マ	ン		カ	タ	キ		ウ
19								
20								
21								
22								
23								
24	エ			イ	ン	コ		ガ
25								
26								
27								
28	ケ	ツ		マ	フ	ラ		ー
29								
30								

広報やなせがわ 第五二号
編集 柳瀬川町内会 広報部

部長 宮川 憲一
委員 竹前恵美子
委員 結川 一義