

# 出町茶論だより

でまち さろん

No. 71

2022.5.1

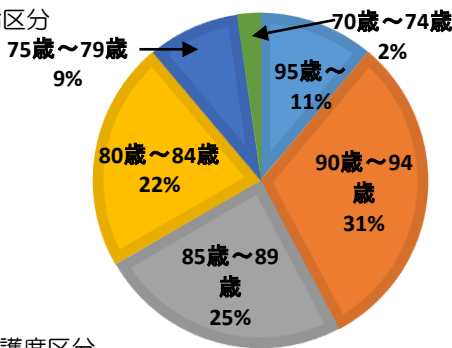


## 第12回運営推進会議

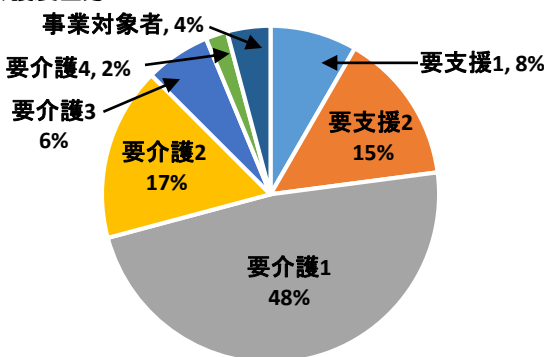
第12回運営推進会議を4月9日（土）に開催しました。令和3年度の後半期の報告と今後の運営について出席者の皆様から、ご意見を頂戴しました。

後半期の報告では、オミクロン株による1月、2月の運営状況が厳しかったことや、ご利用者で病的老化により利用が難しくなった方が何名かおられることを報告しました。

### ◆年齢区分



### ◆介護度区分



出席者（ご利用者、包括支援センター、老人福祉委員、学識経験者）の皆様のご意見は、

#### ★ご利用者

80歳を過ぎて一人暮らしなので主治医からもデイサービスの利用を考えてはと言われて、地域包括センターに相談しました。出町茶論を紹介され、コグニサイズや脳トレ、今までできなかったパソコンやiPadを教えてもらい楽しんでいます。

#### ★老人福祉委員

私は、地域の困っておられた方を出町茶論に紹介してからのお付き合いで、その時に生活面までも気を配ってくれるのかと思い、出町茶論をお手本にしています。出町茶論も地域では最初は受け入れてもらえないこともあったと思いますが、コツコツと重ねてきたことで今があり、地域に溶け込んでいると思います。

#### ★学識経験者

人とのつながりが大事です。喫煙、飲酒、運動不足などの要因が将来病気になりやすいと言われてきましたが、今はそれ以上に人とのかわりが一番大事と言われています。とにかく出かけて人に会うことが、病気になるリスクを下げるそうです。仕掛けをどうするかがこのからの問題だと思います。

◆どうぞご利用のお問い合わせ下さい◆

出町茶論(でまちさろん)

☎075-204-4716

京都市上京区寺町通今出川上る表町21 市川ビル

<https://demachi-salon.site/>

## 枝垂桜・八重桜・牡丹

出町茶論近くの本満寺で今年も枝垂桜の花見をしました。丸山公園の枝垂桜の姉妹桜と言われており、春の息吹を感じていただきました。



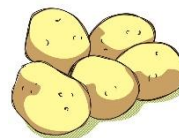
枝垂桜の次は、八重桜、牡丹が咲きました。牡丹は白、ピンク、黄色の大輪の花が見事に咲きました。



## ジャガイモの種植え



野菜の苗植えの先陣を切り、ジャガイモの種植えをしました。



4月末の様子です。勢いよく育っています。

## 商店街での買い物

今まで当たり前に出ていた買い物も、重たいもの、嵩張るものを買っても持って帰ることができないなど、歳を重ねるとつれづれ買い物が難しくなってくる人もいます。出町茶論ではADLとQOLの向上のため、ご希望者にはプログラムの中に買い物を取り入れて、出町茶論近くの柵形商店街に出かけます。活気のある商店街で、テレビの旅番組などでよく紹介されています。お店の人と顔なじみになったりと、買い物を楽しみにされているご利用者もおられます。買う行為だけでなく、人と接する社会生活の大切さが感じられます。



関連しています

社会参加＝つながりが健康長寿

米ハーバード大学に、「幸福な人生」について75年間研究した研究者たちが存在します。この研究は1938年ボストンで始まり、今も健在です。研究成果から判明した事実は、よき人間関係やよきコミュニティ、人とのつながりが大切だということです。YouTubeで研究発表を見ることができます。 <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>



テーマ「人生を幸せにするのは何？最も長寿に渡る幸福の研究から」