

# すなやま支援員

## VOL.94 だより

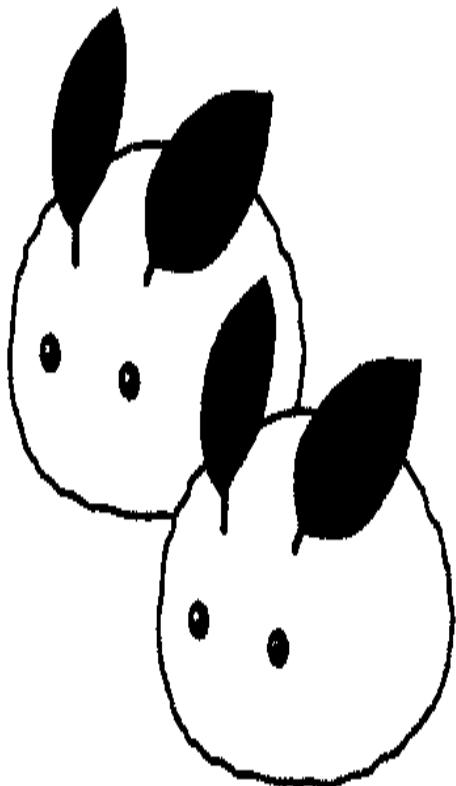
令和8年2月 発行  
発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子  
拠点施設:めでたや 防災タブレット62-7273  
住所:村上市塩谷1325-48(中央公民館内)  
電話 66-7222

毎日寒い日が続き、カーテンを開けると雪で辺り一面真っ白。本格的な冬がやってきましたね。皆様お変わりありませんか?冬の間は寒さで家の中で過ごす時間が長くなり、外に出る機会が減ってしまいがちです。足元が雪にとられ、歩くのが大変ですが、お天気がよい日には、なるべくお出かけして、お友達とおしゃべりして楽しい時間をお過ごしください。



拠点施設でお借りしている塩谷の中央公民館前を『雪かきしないと入れないな』と思い向かうのですが、なぜかいつも店舗前が車一台分きれいに雪かきされていて、『はて?ここにおいてもいいのかな?誰かが除雪車が来るので車を置くためにきれいにしてたのかな?』と思い少しずらして、自分の車を駐車しました。

不思議なことに、除雪車が来るほどの雪が降らなくても、次の日もまた次の日も、店舗前は、きれいに雪かきしてあるのです。車一台分だったスペースも気づけば、店の前まで範囲が広がっていました。



いったい誰が、大変な思いをしてきれいにしてくれるのだろう?小さな小人が夜中にせっせと雪かきしての訳もなく、『俺が雪かきしといたよ』の自己アピールもない、誰なのか知りたい、ぜひお札を言いたいと思い、お店に来るお客様に聞き込みを開始。わからないことは人に聞くのが一番。それが田舎のいいところ。

3人くらいに聞き込みをしたところで、公民館を管理しているお父さんが、小さな小人の正体だと判明。

その後、雪かきしてくれている人の奥様がめでたやにご来店。再確認すると公民館のわきにある消火栓や公民館の玄関などを除雪するついでだから気にしないでとのこと。ついでにしては面積も多く、本来ならお父さんよりも若い私が、るべきところなのに、ありがたい。ありがたい通り越して、尊い。後日、雪かきをしてくれていたお父さんにお札を言い、地域の人に気にかけてもらえて、幸せだなあと思った出来事でした。



## 自立した生活を続けるために

寒い日が続いている。暖かい部屋で、座ったり横になったりする時間が多くなっていませんか。筋肉は体を使わないと衰えます。筋肉が衰えると、歩く・立ち上がるなど生活の中で必要な動作が簡単にできなくなり、家族の助けや介護が必要になります。

自分のことは自分で、自立した生活を続けるために、筋力トレーニングを始めましょう！

### 介護予防教室でおすすめしているトレーニング（一部）

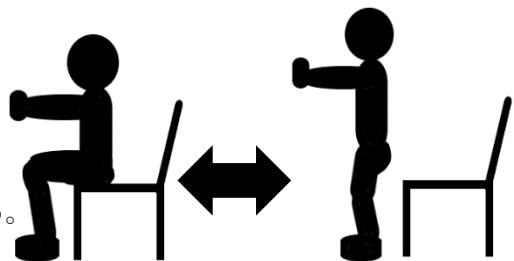
#### ■ 片足立ち

- ① 立ち上がり、片足を軽く上げてゆっくりと10数える。
- ② 反対の足に変え、同じように行う。交互に10回くり返す。

#### ■ スクワット（立ち座り運動）

おすすめ！

- ① 椅子に座り、手を前に伸ばす
- ② 1、2、3、4、と数えながらゆっくり立ち上がり、5、6、7、8、と数えながらゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ③ 10回くり返す



#### ■ かかと上げ：かかとを上げ、下ろす。10回くり返す。

#### ■ つま先上げ：つま先を上げ、下ろす。10回くり返す。

#### ■ もも上げ

- ① 太ももを上げてゆっくりと10数える。  
(太もものは床と水平に、膝は直角、足首はダランとしない)
- ② 反対の脚も同じように行う。交互に10回くり返す。



転ぶのが心配な方は、椅子や手すり、壁に掴まって行っても効果があります。

回数は目安です。できる範囲で行ってください。

「トイレに行ったら立ち座り運動」「冷蔵庫の前に立ったらかかと上げ」など、生活に結びつくマイルール（自分の中での決まりや約束事）を作るのもお勧めです。

村上市 神林支所

地域振興課 地域福祉室 山田

0254-66-6113（直通）