

பிப்ரவரி 2023

4

மகிழ்ச்சி மிகுந்த முதியவர்களுக்கான செய்திமடல்

ஆரோக்கியமான சுதந்திர வாழ்க்கைக்காக

யட்டிநுவர முதியோர் மையம் கண்டி மாவட்டம்



பின்னணி: நிறுவப்பட வேண்டிய சிக்கல்களை அடையாளம் காணல்



பல முதியோர்கள் அனுபவமும், வேலை வாய்ப்பும் அதிகம் இருந்தாலும், ஓய்வு பெறும் வயது முறையால் வேலை கிடைக்காமல், போதிய வருமானம் இன்றி பலர் வாழ வேண்டிய நிலை உள்ளது.

இந்த மையம் 2016 ஆம் ஆண்டில் ஜனவரி 1ஆம் திகதி உறுப்பினர்களால் நிறுவப்பட்டது, சுதந்திரமான முதியவராக இருக்க வேண்டும், நல்ல உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தைப் பேணுதல் மற்றும் பிறரை நம்பியிருப்பதைத் தவிர்ப்பதற்காக வருமானம் ஈட்டும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்தல்.

தற்போதைய நிறுவன மேலாண்மை

இப்பகுதியில் வசிக்கும் முதியவர்களில் 60 பேர் முதியோர் குழுவில் உள்ளனர். கோவிட்-19 க்கு முன், உறுப்பினர்கள் அனைவரையும் குழுவில் சேர அழைக்கிறார்கள்.

ஆரம்பத்தில் கட்டிடம் இல்லை. நாடளாவிய ரீதியில் இந்த பகல் நேரப் பராமரிப்பு நிலையமானது செயற்திறன் மிகுந்த நடவடிக்கைகளால் முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகத்தால் ரூபா 25,00,000/- நிதி வழங்கி வைக்கப்பட்டது. அந்த அடிப்படையில் தற்போது 27 பிப்ரவரி 2020 கட்டிடம் நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதன் பிறகு, பகல் நேர நிலையமானது முதியோர் சங்கத்தினூடாக வழங்கிவைக்கப்பட்டது. மற்றும் தேவையான உபகரணங்கள், தளபாடங்கள் நிதியொதுக்கீட்டினூடாக பெற்றுக்கொள்ளப்பட்டது.

கோவிட்-19க்கு முன், அவர்களது சேமிப்பு தொகையாக அண்ணளவாக 1.1 மில்லியன் ரூபாய்கள் காணப்பட்டது. ரூபா 2 லட்சத்து 50 ஆயிரம் உள்ளக அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகளுக்காக செலவிடப்பட்டது. மேலும் நிதியொதுக்கீடானது உலருணவுகளை கோவிட்-19 காலப்பிரிவில் அங்கத்தவர்களுக்கு பகிரந்தளிக்க நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட்டது. அதன் பிறகு அவர்கள் ரூபா 6 லட்சம் தொகை நிலையான வைப்பிலடப்பட்டது. நிலையத்தின் பராமரிப்பு நடவடிக்கைகள் அதன் வட்டித்தொகையினூடாக மேற்கொள்ளப்பட்டது.

களத்தில் உள்ள செய்திகள்

இங்கு வரும் முதியவர்களில் பலர் பொருளாதார வசதி இல்லாதவர்கள் மற்றும்/அல்லது நம்புவதற்கு குடும்பம் இல்லாதவர்கள். இருப்பினும், அவர்கள் கூடி, அரட்டை அடிப்பதன் மூலம், அந்தந்தப் பிரச்சினைகளைப் பற்றி விவாதித்து, தீர்வுகளைக் கருத்தில் கொண்டு தங்கள் நேரத்தை நேர்மறையாகச் செலவிடுகிறார்கள்.

எங்கள் குழந்தைகள் பொதுவாக பகலில் வேலை செய்கிறார்கள், எனவே அவர்களால் பெற்றோரை கவனித்துக்கொள்வது கடினம். இருப்பினும், பெரியவர்கள் இந்த மையத்திற்கு வந்தவுடன், அவர்கள் சமூக நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்கலாம். நாம் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்தால் நீண்ட காலம் வாழ முடியும் என்று நம்புகிறோம்.

முக்கிய செயல்பாடுகளின் எடுத்துக்காட்டு

- கோவில் நிகழ்ச்சிகளில் முனைப்புடன் செயல்படுதல். (உதாரணம் நன்கொடை, தியானம், போதி பூஜை).
- ஆயுர்வேத மருத்துவ கிளினிக்குகள் மற்றும் உளவியல் ஆலோசனை சேவைகளை நடத்துதல்.
- பிரதேசத்தின் அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகளில் முன்னிலை வகித்தல் மற்றும் முதியோர் நலனுக்காக நிதி திரட்டுதல்.
- உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்காக யோகா மற்றும் தியானத்தை ஊக்குவித்தல்.
- அழகியல் உணர்வுகளின் வளர்ச்சிக்காக பாடும் மற்றும் நடனமாடும் திறன்களை மேம்படுத்துதல்.
- மரம் நடுதல், தோட்டம் அமைத்தல் மற்றும் சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாப்பதில் பங்களிப்பு.
- உறுப்பினர்களுக்கான பயணங்களை ஏற்பாடு செய்தல் (பொழுதுபோக்கிற்காகவும் யாத்திரைக்காகவும்).
- சமைத்த உணவுகளை வழங்குதல் மற்றும் ஒரு உறுப்பினரின் இறுதிச் சடங்கிற்கு நிதி உதவி வழங்குதல்.



யோகா பயிற்சி



பாரம்பரிய நடனம்

நல்ல பெறுபேறுகள்

நாம் மீண்டும் நடக்க முடியும்!

கடந்த காலங்களில் நடக்க முடியாமல் இருந்த சில உறுப்பினர்கள் தற்போது பகல்நேர நிலையத்தில் மையத்தில் கலந்து கொண்டு உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உதவியின்றி நடக்க முடிகிறது.

நேர்மறை எண்ணத்தை அதிகரிக்க!

உறுப்பினர்கள் பாடுவதற்கும், நடனமாடுவதற்கும், பேசுவதற்கும், வீட்டில் செய்ய முடியாத காரியங்களைச் செய்வதற்கும் இங்கு கூடுகிறார்கள், இது அவர்களின் உந்துதலை அதிகரிக்கிறது, அவர்களின் மனதைப் பயிற்றுவிக்கிறது மற்றும் நேர்மறையான எண்ணங்களாக மாற்றுகிறது.

பரிசு கிடைத்தது!

2019 ஆம் ஆண்டில், மாகாணத்தில் நடத்தப்பட்ட முதியோருக்கான நடவடிக்கைகள் குறித்த போட்டியில் குழு முதல் பரிசை வென்றது மற்றும் நாற்காலிகள், மேசைகள், செஸ் பலகைகள், சமையல் கருவிகள் மற்றும் செயல்பாட்டு இடங்களின் கட்டுமானம் என்பன கிடைக்கப்பெற்றது.

சவால்கள்

- கோவிட்-19 தொற்றுநோய் தொடர்பான பல்வேறு காரணங்களால் வருமான ஆதாரங்கள் நிறுத்தப்பட்டுள்ளன.
- கொரோனா காரணமாக, அவ்வப்போது கூடுவது கடினமாகிறது.
- அவர்கள் தோட்டம் செய்யத் தொடங்கினர், ஆனால் வயலில் பயிரானது விலங்குகள் மற்றும் மனிதர்களால் சேதப்படுத்தப்பட்டது.
- மழை மற்றும் பூச்சிகள் கட்டிடத்தின் கண்ணி உறைகள் வழியாக வந்து பகல் மையத்தில் உள்ள பொருட்களை சேதப்படுத்துகின்றன.
- தற்போதைக்கு நிதியுதவிக்கான வாய்ப்பு இல்லை, ஆனால் குழு பயிற்சி பெற விரும்புகிறது, கழிப்பறைகள், சமையலறை மற்றும் எதிர்காலத்தில் ஒரு நூலகம் அமைக்க.



பாடி விளையாடல்

(மக்களின் படங்கள் அவர்களின் அனுமதியுடன் வெளியிடப்படுகின்றன)

உங்கள் சமூகத்தில் நல்ல செயல்பாட்டை அனுப்பவும்

jicacees@gmail.com

முதியோர் மற்றும் ஊனமுற்றோர் இயக்குநரகம், சுகாதார அமைச்சகம்
முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம், சமூக வலுப்படுத்துதலை அமைச்சு
ஜப்பான் சர்வதேச ஒத்துழைப்பு நிறுவனத்தின் (JICA) சமூகத்தில் முதியோர் சேவையின் திறனை மேம்படுத்துவதற்கான திட்டம்