2023 පෙබරවාරි

4 ප්‍රීතිමත් වැඩිහිටියන් සඳහා පුවත් පත්‍රිකාව

~ නිරෝගී ස්වාධීන ජීවිතයක් උදෙසා ~
යටිනුවර වැඩිහිටි මධ්‍යස්ථානය
මහනුවර දිස්ත්‍රික්කය

පසුබිම: ගැටලු හඳුනා ගැනීම

අත්දැකීම් ඇති සහ රැකියා කළ හැකි වුවද විශ්‍රාම යාමේ ක්‍රමවේදය නිසාල බොහෝ වැඩිහිටියන්ට රැකියාවක් සහ ප්‍රමාණවත් ආදායමක් නොමැතිව ජීවත් වීමට සිදු වේ.

මෙම තත්වයන් මද්‍යයේ මෙම මධ්‍යස්ථානය සාමාජිකයින් විසින් 2016 ජනවාරි 1 වෙනි දින දී ආරම්භ කරන ලද්දේ, යහපත් කායික හා මානසික සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගනිමින්, දරුවන් මත යැපීමෙන් හෝ වැඩිහිටි නිවාසවල රැඳී සිටීමෙන් තොරව ආදායම් උත්පාදන ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලීමෙන් ස්වාධීන වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකු ලෙස ජීවත් වීම අරමුණු කර ගෙනය.

මධ්‍යස්ථානයේ වර්තමාන කළමනාකාරීත්වය

මෙම ප්‍රදේශයේ වෙසෙන වැඩිහිටියන් අතර පුදගලයන් 60 දෙනෙක් මෙම සමිතියේ සමාජිකත්වය ලබා තිබෙග කෝවිඩ් ව්‍යාප්තියට පෙර වැඩිහිටි පුද්ගලයන් හට සමිතියට එක්වන ලෙස නිතර ආරාධනාවන් ලැබිණ.

ආරම්භයේදී මෙහි ගොඩනැගිල්ලක් නොතිබිණිග දිවයින පුරා කල ක්ෂේත්‍ර පරීක්ෂනයකින්ල මෙහි ක්‍රියාකාරකම් ඇගයීමට පාත්‍ර වෙමින්, ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කායීලය මගින්ල 2019 වර්ෂයේ දිවා මධ්‍යස්ථාන සංවර්ධනය කිරීමේ වැඩසටහන යටතේ රු. ලක්ෂ 25 ක් වෙන් කල ප්‍රතිපාදන මත වර්තමාන ගොඩනැගිල්ල ඉදිකර 2020.02.27 විවෘත කර ඇත.

ඉන් පසුව, කොට්ඨාශයේ සමිති අතර ඇගයීමට ලක් වෙමින් සහ, විමධ්‍යගත අයවැය යටතේ වෙන්කල මන්ත්‍රී ප්‍රතිපාදන වලින් මධ්‍යස්ථානයට අවශ්‍ය භාණ්ඩ ප්‍රමාණවත් පරිදි ලබා ගැනීමට හැකි විය.

කොවිඩ් වසංගතයට පෙර, මෙම සමිතිය සතුව ආසන්න වශයෙන් රු. ලක්ෂ 11 ක් පමණ මුදලක් විය. ගොඩනැගිල්ලේ යටිතල පහසුකම් සංවර්ධනය සඳහා රු. ලක්ෂ 2.5 ක් පමණ මුදලක් වැය කොට ඇති අතර, කොවිඩ් වසංගතය හමුවේ පීඩිත වූ බැවින් සාමාජිකයන් වෙත වියළි ආහාර ද්‍රව්‍ය බෙදා දීම සඳහා ද මෙපරදිම වැයබරක් දරා තිබිණිග දැනටල රු. ලක්ෂ 6 ක් ස්ථාවර තැන්පත් ගිණුමක් පවත්වා ගනිමින් එහි පොලී මුදලින් මධ්‍යස්ථානයේ නඩත්තු කටයුතු ද සිදු කරනු ලබයි.

ක්ෂේත්‍රයෙන් ලැබුණ පණිවුඩ

"මෙහි සිටින බොහෝමයක් වඩිහිටියන් මූල්‍යම වශයෙන් ශක්තිමත් නොවන සහරැ හෝ යැපීමට පවුලක් නොමති වුවන්ග කෙසේ නමුත් මොවුන් මෙහි පැමිණ කතාබස් කරමින්ල ඔවුන්ගේ ගැටළු සාකච්ඡා කරමින් සහ විසඳුම් සලකා බලමින් ධනාත්මකව කාලය ගත කරනවා."

"සාමාන්‍යයෙන් අපේ ළමයි දවල්ට වැඩට යන නිසා එයාලට වෙලාවක් නෑ අපිව බලාගන්න. නමුත් මෙහි පැමිණි විට සතුටින් සමාජ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වෙන්න අපට පුලුවන්. සතුටින් ඉන්න පුලුවන්නම් දිගකල් ජීවත් වෙන්න පුළුවන් කියලා අපි විශ්වාස කරනවා."

ප්‍රධාන ක්‍රියාකාරකම් සඳහා උදාහරණ

- විහාරස්ථානයේ සංවර්ධන කාර්යන්හී ප්‍රමුඛව කටයුතු කිරීම. දාන/ශීල/භාවනා/බෝධි පූජා වැඩසටහන් පැවැත්වීම
- ආයුර්වේද වෛද්‍ය සායන හා උපදේශන සේවා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
- ප්‍රදේශයේ සංවර්ධන කායීන්හී මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කිරීම හා එමගින් වැඩිහිටි සුභසාධනය උදෙසා අරමුදල පෝෂණය කර ගැනීම.
- වැඩිහිටියන්ගේ ශාරීරික හා මානසික සුවතාවය සඳහා යෝගා ව්‍යායාම සහ භාවනා පුහුණු කිරීම / ප්‍රචලිත කිරීම.
- සෞන්දයීාත්මක හැඟීම් වර්ධනය උදෙසා නර්තන / ගායන කුසලතා ඔප් නැංවීම
- රුක් සිටුවීම, පරිසර සංරක්ෂණය සහ ගෙවතු වගාව සඳහා දායකත්වය.
- සාමාජිකයන් වෙනුවෙන් වන්දනා හා විනෝද චාරිකා සංවිධානය.
- සාමාජිකයන්ගේ අවමංගල්‍ය වලදී පිසූ ආහාර හා මූල්‍ය ආධාර සැපයීම.

සාම්ප්‍රදායික නැටුම්

යෝගා පුහුණුවක්

හොඳ ප්‍රතිඵල

දැන් අපිට ආපහු ඇවිදින්න පුලුවන්!

මධ්‍යස්ථානයට පැමිණ ව්‍යායාම අභ්‍යාස වල නිරත වීමෙන් ඇවිදීමට අපහසුතා තිබුන අතැම් සාමාජිකයින් හට දැන් ඇවිදීමට හැකියාව ලැබී ඇත.

ධනාත්මක සිතුවිලි වර්ධනය!

සාමාජිකයන් ගැයීම්, නැටීම්, සාකච්ඡ කිරීම වැනි නිවසේදී කළ නොහැකි විනොදාසාත්මක දේ කිරීමට මෙහි රැස් වන අතර එමගින් ඔවුන්ගේ උනන්දුව වැඩි කරයි, ඔවුන්ගේ මනස පුහුණු කරයි, සහ ධනාත්මක සිතුවිලි ඇති අය බවට පත් කරයි.

තෑගිත් දිනුවා!

2019 දී පැවත්වූ වැඩිහිටි ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳ තරගයකදී මෙම සමිතිය පළාතේ ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගනීමට සමත් වෙන ලදී. එම ත්‍යාග මුදල භාවිතා කර ඔවුන් සමිතියට අවශ්‍ය පුටු, මේස හා ඉහුම් පිහුම් උපකරණද ලබා ගන්නා ලදී. තවද මධ්‍යස්ථානයේ ඉදිකිරීම් කටයුතුද සිදුකරගෙන තිබුණි.

අභියෝග

- කොවිඩ් වසංගතය හා බැඳුණු විවිධ හේතු නිසා ආදායම් උත්පාදන මාර්ග නැවතිණි.
- කොරෝනා වසංගතය හේතුවෙන් ඔවුන්ට සාමාන්‍ය පරිදි රැස්වීමට අපහසුතා ඇති වී තිබුණි.
- ඔවුන් විවිධ දෑ වගා කිරීම ආරම්භ කළ අතර වගා බිමෙහි අස්වනු දෙපා / සිව්පා සතුන්ගෙන් හානියට පත් විය.
- ගොඩනැගිල්ලේ දැල් ආවරණ තුලින් වර්ෂාව / කෘමි උවදුරු ඇතුලු වී එහි ඇති භාණ්ඩ වලට හානි පමුණුවයි.
- මේ වන විට අරමුදල් ලැබීම් නතර වී ඇත. නමුත් සාමාජිකයින් වැසිකිලියක් සෑදීමට , පුස්ථකාලක් සෑදීමට හා විවිධ පුහුණුවන් ලබා ගැනීමට අපේක්ෂාවෙන් සිටියි.

ගීත ගායනා කරමින් විනෝද වීම

(ඡායාරූප අදාළ පුද්ගලයන්ගේ අවසර ඇතිව ප්‍රකාශයට පත් කෙරේ)

කරුණාකර ඔබේ ප්‍රජාව තුල සිදු වන යහපත් ක්‍රියාකාරකම් jica.procees@gmail.com වෙත යවන්න

වැඩිහිටි සහ ආබාධිත අධ්‍යක්ෂක මණ්ඩලය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය, සමාජ සවිබල ගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය
ජපන් ජාත්‍යන්තර සහයෝගිතා නියෝජිතායතනයේ (JICA) ව්‍යාපෘතිය ප්‍රජාව තුළ වැඩිහිටි සේවයේ ධාරිතාව වැඩි දියුණු කිරීම

ව්‍යාපෘති කාර්යාලය
ජාතික වැඩිහිටි මහලේකම් කාර්යාලය (NSE),
ලිපිනය: D බ්ලොක්, 2 වන මහල, සෙත්සිරිපාය අදියර (II), බත්තරමුල්ල, කොළඹ
විද්‍යුත් තැපැල: jica.procees@gmail.com

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 ஈடுபடுதல்.

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 பகிர்ந்தளிக்க 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
jicaceecs@gmail.com

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

திட்ட அலுவலகம்
முதியோர்களுக்கான தேசிய செயலகம் (NSE),
முகவரி: தொகுதி D, 2வது மாடி, செத்சிறிபாய நிலை (II), பத்தரமுல்ல, கொழும்பு
மின்னஞ்சல்:jica.procees@gmail.com

Ministry of Health

February 2023

4 NEWSLETTER FOR HAPPY SENIORS

～For healthy independent life～
Yatinuwara Elderly center in Kandy District

Background: Identification of issues to be established

Although many elderly people have a lot of experience and can work, they are not able to get a job due to the retirement age system and many of them have to live with insufficient income.

This center was established on 1st January 2016 by members to aim to be an independent elderly person, by maintaining good physical and mental health and engaging in income-generating activities to avoid relying on children and staying in nursing homes.

Current organizational management

There are 60 members in the elderly committee among the elders living in this area. Before the COVID-19, the members invite everyone to join the committee.

At beginning, there was no building. From a field inspection across the island, this day center was recognized for its activities and they were awarded and funded Rs 25,00,000/= by the National Elderly Secretariat in 2019, thereby the current building has been built on 2020.02.27.

After that, the day center was awarded by the committee of the area and the necessary items for the center were bought from funds from the councilors' budget.

Before COVID-19, they had savings of approximately 1.1 million rupees. About Rs. 250,000 was spent on developing infrastructure facilities and funds were allocated to distribute dry funds for the members in covid-19 period. After that, they deposited Rs. 600, 000 as a fixed deposit. The maintenance of the center is being done by the interest of that.

Messages from the field

Many of the elder people who come here are not financially well off and/or have no family to rely on. However, they are spending their time positively by gathering, chatting, discussing their respective issues, and considering solutions.

Our children usually work during daytime, so it is difficult for them to take care of their parents. However, once the elders come to this center, they can participate in social activities. We believe if we can live happily, we can live long.

Example of the major activities

- Working proactively in programs of the temple. (Ex. Dana, Sheela, meditation, bodhi pooja)
- Conducting ayurvedic medical clinics and counselling services.
- Taking the lead in the development activities of the area and raising funds for elderly welfare.
- Promoting yoga and meditation for the physical and mental health.
- Improving singing and dancing skills.
- Contribution to tree planting, gardening and conservation of the environment.
- Organizing trips for members (For entertainment and pilgrimage)
- Providing cooked foods as well as providing financial support for a funeral of a member.

Yoga practice

Traditional dance

Good outcome

We can walk again!
Some members who were unable to walk in the past are now able to walk without assistance by attending the day center and exercising.

Increase positive mind!
Members gather here to sing, dance, talk, and do things they can't do at home, which increases their motivation, trains their minds, and turns them into positive thoughts.

Prize receipt!
In 2019, the committee won the first prize in a contest on activities for the elderly held in the Province and received chairs, tables, chessboards, cooking tools, and construction of activity spaces.

Challenges

- Sources of income have been stopped due to various reasons related to the covid-19 pandemic.
- Because of corona, it becomes difficult to gather periodically.
- They started gardening, but the crop in the field was damaged by animals and humans.
- Rain and insects come through the mesh covers of the building and damage the goods at the day center.
- There is no prospect of funding right now, but the committee would like to receive training, build toilets, kitchen and set up a library near future.

Sing and play

(The pictures of people are published with their permission)

Please send good activity in your community to
jica.process@gmail.com

Directorate of Elders and Disabled, Ministry of Health
National Secretariat for Elders, Ministry of Social Empowerment
Japan International Cooperation Agency (JICA) Project for Capacity Enhancement of Elderly Service in the Community

Project office
National Secretariat for Elders (NSE),
Address: Block D, 2nd Floor, Sethsiripaya Stage (II), Battaramulla, Colombo
Email: jica.procees@gmail.com