

よのうづの輪

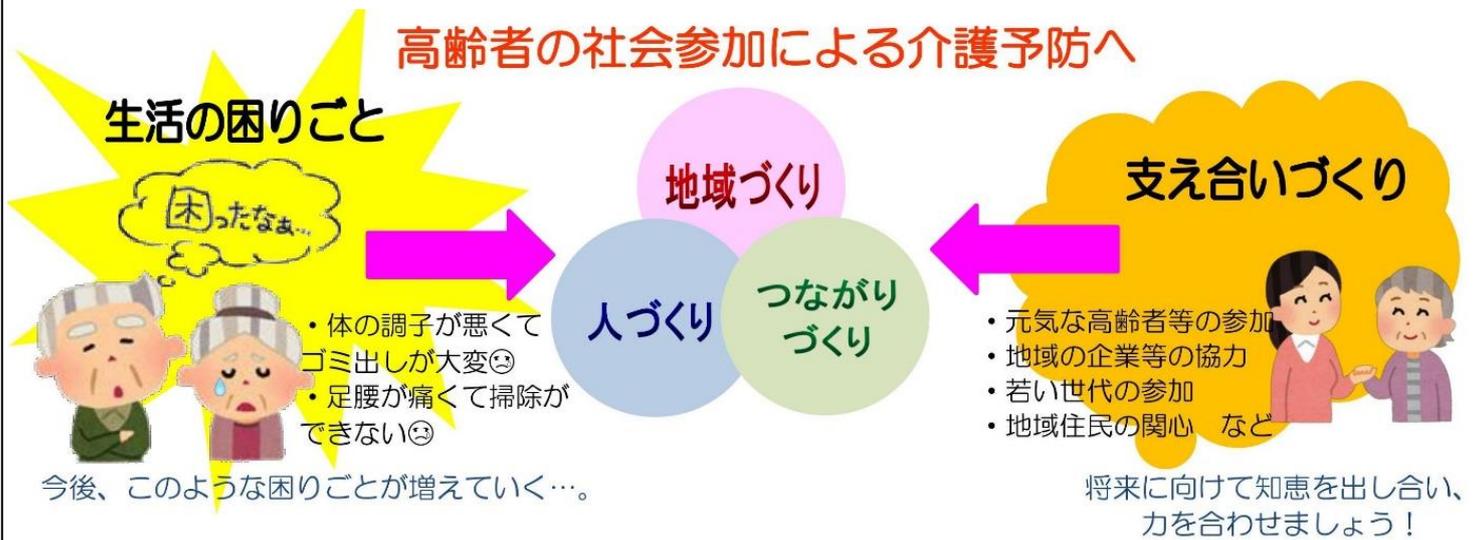
～社協 米水津支部だより～

編集発行
佐社協
米水津支部
36-7910

幸せな暮らしを米水津で ～生活支援と介護予防～

★誰もが安心して暮らせる地域へ

高齢者の日常生活は年を重ねるごとに、体を痛めた、体力が落ちたなどの理由から「出来ること」「出来ないこと」があらわれていきます。特に自宅で過ごす一人暮らし高齢者や高齢者夫婦は生活の困り事も多様になり、通い事などの社会参加も減少しがちとなっていきます。そういったなか、高齢者をはじめとしたすべての人が、地域との繋がりや生きがいを持っていつまでも暮らしていくために「住民同士で支え合う」互助の力が今後の地域づくりには必要とされています。



介護予防につながる社会参加の機会をもつことは元気に生活をしていくうえでの生きがいとなります。高齢化率が47%を超える米水津も、地区を歩くとグラウンドゴルフやウォーキングで汗を流す人が見られ、ふれあいいきいきサロンや佐伯の茶の間では体操やカラオケなどを楽しまれています。自宅でも畑仕事や趣味事をされている姿が毎日見られます。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、みんなで支え合う地域づくりを社会福祉協議会は目指しています。

知って得する！防災クイズ ～豪雨編 問題～

問1、集中豪雨発生！間違った避難の仕方はどれ？

- ①水中を歩くので、長靴を履いて避難する
- ②指定の避難場所、または2階以上の部屋へ避難する
- ③冠水した道路はさけて避難する

問2、集中豪雨の前兆として、間違っているのはどれ？

- ①急に真っ黒な雲が近づいてくる
- ②急に空が晴れる
- ③雷鳴や稲妻が起こる

※正解と解説は裏面に！あなたの防災力は？

社協会費にご協力をお願いします

8月1日～8月31日までの期間、自治委員会のご協力により社協会費のとりまとめをお願いしております。今年度は、新型コロナウイルスの感染予防の観点から事業が例年のように行えないという状況が続いています。住民の地域福祉活動や支え合いの活動を継続・支援していくためにも、今後の事業再開を予定し準備をしております。地域住民皆様のご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。



ふれあい・いきいきサロン ～みんなといっしょに～

3月より休止となっていました「ふれあい・いきいきサロン」が6月より再開されました。開催にあたって新型コロナウイルス感染予防のための消毒やマスク着用、開催の時間を変更、密集を避けるなどソーシャルディスタンスも考えた対応をとっています。参加される利用者さんや、家族、地域の人達が安心できるように安全に取り組んでいきたいと思ひます。参加を心待ちにされていた方からは「やっぱりみんなと身体を動かすのは楽しいなあ」と嬉しそうに言われていました。また、今年度はサロン支援員に御手洗、清家の2名が新メンバーとなり、健康づくりを皆さんと一緒に取り組んでいくこととなりました。教わった体操はお家の中でも行えるので、元気な体づくりや運動不足の解消といった目的にも最適です。

また、サロン休止中に「何かできることはないか」との思ひから、サロン支援員たちでマスクを作成しており、会場に来た参加者へと配られました。受け取った参加者からは「こんなんしてくれたん、嬉しいなあ」と喜んでもらえました。



★デイサービス「よのうづ」職員の紹介



生活相談員
木下 敬子

こんにちは！2年ぶりに米水津へ帰ってきました。以前は看護師として勤務し、今年4月からは生活相談員として配属されました。何かありましたらお気軽に声をかけていただければと思ひています。よろしくお願ひします。



地域を歩く～ひろばに通い

笑顔と元気と仲間づくり

おげんき広場（米水津会場）をご存知ですか？おげんき広場とは・・・足腰を丈夫にしたり物忘れを予防するための介護予防教室です。

えがお☺とげんきがあつまるひろばです。

お隣 鶴見地域の利用者も加わり、毎回笑い声にあふれています！健康に少しでも不安を抱えている方は是非ご相談ください。

元気なあたまと元気なからだを目指しましょう！（希望により送迎もできます）



日時：毎週木曜日 9：30～11：30

会場：米水津保健センターホール（なごみ）

知って得する！防災クイズ～豪雨編 解答～

問1 間違っているのは ①

水中を歩いて避難するときは、長靴は中に水が入り重くなるうえ、水中では脱げやすくなるといった特徴があり危険なので、しっかりとした運動靴を履くようにしましょう。また、冠水した道路はふたが外れたマンホールが見えずに転落する可能性があるため危険です。

問2 間違っているのは ②

兆候として「急に真っ黒な雲が近づいてくる」「雷鳴が聞こえる」「稲光が見える」といった天候の急変は、集中豪雨につながる「発達した積乱雲」が近づいている兆候になります。