

竹の内

いきいき サロン便り (三納6区)



令和2年10月11日(日)、澄んだ青空が続く秋晴れのもと、三納6区 竹の内公民館にて、健康に関する出前講座を行いました。

サロンの運営をしている齊藤田加子さんやサロン代表者の松田薫民生児童委員ほか総勢13名の方々にお集まりいただきました。

健康体操「西都ハニワのパン屋さん」で身体をほぐした後、フレイル(虚弱)予防についての講話を行いました。フレイル(虚弱)予防には、3つの柱 ①「社会参加」すること、②「栄養(口腔・食)」に気をつけること、③定期的な「運動」が必要であることをお伝えしました。

出前講座の後は、渡辺政枝さんを講師に迎え、折り紙による飾りづくりに取り組みられました。渡辺さんの優しい語り口で、折り紙の折り方が説明された後、みんな熱心に飾りづくりにいそしまれました。手先を動かすことは認知症予防にもつながります。毎月第2日曜日は竹の内公民館で!また、みなさまにお会いできることを楽しみにしています。



コロナ禍でも、竹の内いきいきサロンは元気に頑張っています！

福祉協力委員が呼びかけて、参加者数名で公民館に集まり『ハンカチマスク作り』を実施。参加者の体調や安否確認をしながら、ご家族にもマスクを配布し、大変喜ばれたそうです。

参加者全員が笑顔で再会できるよう、『意識して手先を使うことで、脳の活性化や認知症予防にもつながるだろう！そしてコロナウイルスに負けないように！』と気持ちを一つに、つながりを大事に過ごしています。



『手縫いしたハンカチマスク』



「また、そろそろ... 5人くらいで集まって、マスク作りをして、近所の人たちに配ろうか。」と話しているところだそうです。

【生活支援コーディネーター（＝地域支え合い推進員）のコメント】

生活支援コーディネーターは、地域での「お互いさま」の関係や地域の支え合いの仕組みづくりをすすめています。

他地区でも、貴重な「お宝」（身近な支え合い）が沢山あるかと思います。貴重な「お宝」（身近な支え合い）を知っている方は、生活支援コーディネーターに教えてください。『支え合いのかたち』をつなげて・広めて、みんなで支え合う「西都」を目指していけたらと思っています。

【発行元・問い合わせ先】

西都市生活支援体制整備協議会



●西都市全体（第1層）生活支援コーディネーター：
西都市社会福祉協議会

☎ 4 3 - 3 1 6 0

●地区別（第2層）生活支援コーディネーター：

（妻北・穂北・東米良）

西都市北地区地域包括支援センター

☎ 3 2 - 9 5 9 5

（妻南・三納・三財・都於郡）

西都市南地区地域包括支援センター

☎ 4 1 - 0 5 1 1

●西都市役所 健康管理課 地域包括ケア推進係

☎ 3 2 - 1 0 2 8