

河辺地域生活支援 コーディネーター通信

第12号

2020年9月発行



「人生100年時代」は既に始まっている?!

2019年、厚生労働省は、全国の100歳以上の人口を71,238人と発表しています。これは49年連続で過去最高を更新しており、100歳以上の人口は年々増加しています。誰も自分がいつまで生きるのか分かりませんが、数字を見る限り誰が100歳以上生きて、さほど驚くことではなくなっています。つまり人生100年時代は既に始まっていると言っても過言ではありません。

長い人生をより幸せに過ごすために考えてみませんか?

<協議会/加藤会長よりご挨拶>



この7月より「ささえ愛せせらぎ協議会」の会長となりました加藤照子と申します。ささえ愛せせらぎ協議会は今年で5年目を迎えております。住み慣れた地域で生き活きと暮らし続けるために何が必要か、どうすれば住みやすい地域がつかれるか、年数回集まり他の委員さんと話し合っております。

今年に入り、新型コロナウイルスの影響は非常に大きく今まで経験したことのないレベルで世の中が変化している状況です。このような時だからこそ共に手を取り合い、助け合いながら絆を深めることが大事なのではないかと思えます。まずは普通の日常が早く戻るよう一緒に乗り越えていきましょう。今後も皆様のお力をお借りしながら地域での様々な活動に努めてまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



<簡単なストレッチのご紹介> 肩こり解消予防に (いいあんべえ体操冊子参照)

先日訪ねたサロンで「コロナ感染防止で自粛し外出を控えていたせいか体調も良くないし、普段なら散歩したり友人と出かけたりしていたのに(活動が減ったために)体重も増えてしまったわ。」というかたがいらっしゃいました。秋田市では「いいあんべえ体操」を推奨しています。気軽に体操を始めてみませんか?

①首の横

●左右各5~10秒



- ①片方の腕を背中に戻します。
- ②もう一方の手を反対側の頭の横に置き、そのまま横に倒します。

②腕の後ろから脇の下

●左右各5~10秒

- ①片方の腕を上げ、肘を曲げます。
- ②反対側の手で曲げた肘を上から持ち、頭の方に引きます。



③肩・肩甲骨周囲

●左右各5~10秒

片方の腕を伸ばし、反対側の手で手首のところを抱え、胸の方に引きます。



令和2年度の取り組み

ウォーキング



5/22 へそ公園/鶴養町内



7/22 山百合を楽しむ



今期最後に10月30日(金)岩見コミュニティセンター集合、「紅葉を楽しむ」をテーマにウォーキング予定しています。参加申し込みをお待ちしております。

ダンディ・クッキング



6/10 炊き込みご飯



7/10 圧力鍋料理



9/18
うどん作り体験

今後は、10月21日(水)きりたんぼ作り、12月18日(金)米粉パン作りを予定しています。こちらウォーキング同様参加申し込みをお待ちしております。(河辺在住の60歳以上男性に限ります。)

スロージョギング教室

毎週火曜日(祝日除く)10:00~11:30 河辺総合福祉交流センターにて参加希望の方は、直接河辺総合福祉交流センターにお越しください。

今年度も10月28日にサロン情報交換会を開催予定です。新型コロナ拡大防止の関係で人数に限りがありますが興味のある方は下記に連絡ください。

今年の夏は例年にも増して暑い日が多く体調を崩された方も多いかもかもしれません。朝晩は比較的過ごしやすくなって来ましたが、日によって気温の変化もまだあるかと思いますので体調管理に気を付けてお過ごしください。

発行：秋田市社会福祉協議会 河辺地域包括支援センター社協

住所：秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1 (河辺総合福祉交流センター内)

編集：生活支援コーディネーター 中田 邦子 連絡先：TEL018-882-5565