

河辺地域生活支援 コーディネーター通信

第13号 2020年12月発行



「サロン情報交換会」が開催されました

現在、河辺地域では26か所の町内でサロンが開催されています。今年度はコロナ感染拡大防止のため、参加者を各サロンから2名までと限定し、研修会形式で10月28日に17町内から26人の方にご参加いただきました。

体調確認と
検温します



「しなやかな心で」
日々を過ごしましょう。



正しい消毒の仕方
みんなで体験



いいあんべえ
体操で元気に



「しなやかな心で」

満蔵寺副住職 黒木淳祐師に法話をいただきました。「心」とは気まぐれでうつろいやすいものです。「しなやか」とは①上品なさま②しなうさま(逆らわず従う)ということ。(広辞苑から)また副住職が修行に行った際に祖父から届いたお手紙のおはなしも聞かせていただきました。「しなやかな心」を保つためにも「椅子座禅のしかた」を教えていただき一緒に行いました。

「新型コロナウイルス予防／正しい消毒の仕方」

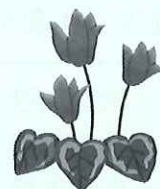
秋田市長寿福祉課 鹿子沢保健師から、家庭や施設での消毒について、咳エチケットについて、マスクの付け方と外し方、手洗いの方法を教えていただきました。最後に参加者の皆様と消毒の仕方を実際に行ってみました。

「いいあんべえ体操」

協議会委員で「いいあんべえ体操サポーター」の、加藤様と藤原様に教えていただき体操を行いました。さあ皆さん、運動習慣を身に付け健康寿命を延ばしましょう!

アンケートから(困っていること/感想/意見から自由記載 ※一部抜粋)

- ・コロナ感染が心配でサロンが通常開催できていないこと。
- ・今は自分で運転できているがバスが町内に来ていないので心配。
- ・老人クラブを再建したところ活動も活発になり良かったです。
- ・近所のお年寄りの相談相手になり安心させる方法をとっています。
- ・久しぶりに集会に出てみんなのお顔が見られて良かったです。



「東圏域合同研修会」が開催されました

11月11日に東圏域（旭川・東通・広面・河辺）の協議会委員の合同研修会が開催されました。秋田県南NPOセンター理事の八嶋英樹氏から「地域を元気にする共助・共生の地域づくり」について講話をしていただきました。



八嶋氏から「地域通貨を使った地元商店支援」、「お助け隊による雪下ろし・除排雪支援」などのお話を伺いました。人口が減っても楽しく安心して暮らせる地域づくりを河辺で一緒に考えてみませんか？

新型コロナウイルス感染渦中に高齢者の健康三次被害を スポーツや社会参加で予防するために

人との接触を避けて外出を自粛したことによる健康二次被害

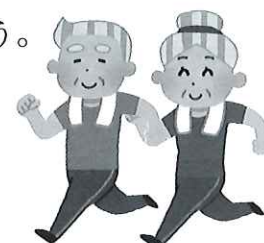


健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると、脚の筋肉量が3.7%減少したという報告もあります。約3.7年分の老化に相当します！

健康二次被害を防止するために

- ・「歩く速度が遅くなった」や「物忘れが増えた」など、日常生活で変化したことを確認しましょう。
- ・心身ともに健康であるためには、運動／スポーツを続けることが大切です。
- ・感染予防に努めながら、買い物や園芸作業など、外出して体を動かしましょう。
- ・感染予防対策がとられている地域のコミュニティや運動教室等に参加しましょう。
- ・バランスの良い食事を摂りましょう。

スポーツ庁ガイドライン参照



◆カマキリの卵が枝の高いところに付いていたり、カメムシが多い年は大雪という説もあります。気温差で体調を崩さぬよう、雪道にも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