

# 川柳地区地域支え合い会議



2021.02 Vol.2

## 新型コロナウイルス感染症拡大前の『居場所づくり』の足跡



伊原本田自治会館で開催された「出張おためしサロン」

川柳地区地域支え合い会議は、2019年1月「誰でも集える居場所」をテーマに立ち上がりました。当初は、どんな居場所にするか、拠点をどこにするかなどの情報を収集し意見交換を行いました。そうした中、2019年7月に老人福祉センターひのき荘で開催された「ひのき健康サロン」に伺い、この機会にセラバンドを使った健康運動「出張ふれあいサロン」を実施しました。このことをきっかけに、“川柳地区の自治会館にサロンを立ち上げよう”という

目標が定まりました。そして、2020年1月伊原本田自治会館で、サロン立ち上げに向けた「出張おためしサロン」が開催されました。しかし、サロンが立ち上がる直前、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い三密を避けるため、サロン活動は休止となり、7月以降は会議も延期となってしまいました。

今後も、厳しい状況は続きますが、新しい生活様式を取り入れながらできる活動を模索していきたいと思えます。

### 川柳地区の強い味方



地域包括支援センター川柳 保健師 介護支援専門員 鈴木 七奈さん

地域に住む方だから気づける、身近な情報(ご近所の方の違和感や気になる)を地域包括支援センターとつなげて、皆さんを支えていきたいです。コロナ禍で、フレイルの方が増えている今だからこそ、地域包括支援センターを知って、もっと活用して欲しいです。

### 社会とのつながりを大切に!!

高齢者や基礎疾患がある人は感染症が重症化しやすい一方で、感染を恐れるあまり外出を控えすぎる「生活不活発(うごかないこと)」による健康への影響が危惧されています。ずっと家に閉じこもり、1日中テレビを見て過したり、人との会話が少ない日が続くと生活不活発になり、身体や頭の動きが低下し、歩くことや生活動作が行いにくくなります。この状態をフレイルといい、身体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動で抵抗力を下げないような生活を心がけましょう。

### 川柳地区地域支え合い推進員

いつも笑顔でがんばってます!



“元気はつらつ” 宇佐田さん



“まとめ上手” 久保田さん



“キラキラ笑顔” 佐々木さん

推進員3人が主催するサロン

### レインボークラブ



ストレッチからラジオ体操 合唱体操、脳トレなどを楽しんでいます。



### もしかしてフレイル?

フレイルをご存じですか? 年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

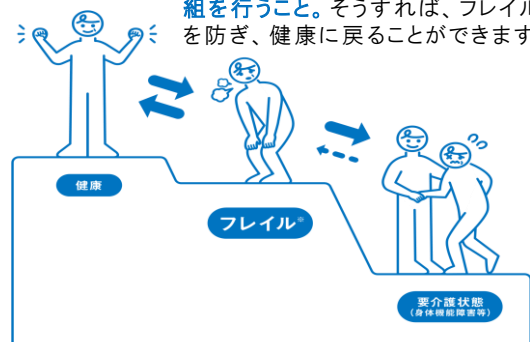


図: 厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

### 川柳地区地域支え合い会議

次回 3月25日(木) 10時~

※変更の場合もありますので社会福祉協議会までお問合せください ☎048-966-3411