

生活支援体制整備 事業だより

第8号 令和3年4月
発行：遠賀町社会福祉協議会

今年度のスローガン！！
お互いさまでつながる遠賀

新年度の活動

本事業が始まって、今年で3年目になります。
振り返ると、1年目がモデル指定地区2地区に訪問させて頂き、住民の方とお話をしながら、事業を進めさせていただきました。
2年目の昨年度は、新型コロナ感染予防、自粛活動のため、会議は書面会議、研修会は延期または中止といった結果となってしまいました。
反省することばかりですが、本年度は以下の活動に取り組んでまいります。何卒ご理解とご協力をお願いします。



令和元年度広渡校区研修会風景

各地域への訪問活動を通しての啓発活動

地域のネットワーク活動、サロン活動時、定例会などに参加させていただき、本事業の啓発を行います。



令和2年度芙蓉区協議体活動

第2層協議体設置に向けた校区研修会の開催

地域のたすけあい（互助）活動は、ネットワーク活動に代表されるように同じ地域の皆さんの支え、支えられのお互い様の精神です。今後、地域のみではなく、校区単位で活動していくことが重要になってきます。まずは、研修会を通して、話し合いの場作りに努めます。



令和2年度鬼津区ネットワーク定例会風景

各地区での協議体活動への取り組み

福祉マップなどを活用し、地域のお付き合いや助け合いについて考えてまいります。

屋外でできる健康維持活動をご紹介します！

令和3年度が始まり、1か月が過ぎようとしています。昨年度を振り返ると、皆にとって、地域行事・趣味活動・公民館活動など、皆が集い、談笑し、交流することがいかに大切かを痛感する年度でした。ただ、コロナ感染防止策として、不急不要の外出禁止、フィジカルディスタンス（身体的距離の確保）等、いわゆる自粛生活が続き、「巣ごもり」と言った言葉も生まれています。この期間が長くなればなるほど、筋力低下が心配になります。

そこで、今回は、屋外のサロン活動や健康活動について、をご紹介します。

1 ラジオ体操

2 ウォーキングサロン

ご近所花壇の散策ウォーキング

3 グランドゴルフなどの屋外での趣味活動

1 ラジオ体操

説明不要の体操の定番ラジオ体操

約3分の運動で、血行の循環も良くなり、新陳代謝、健康維持に良いとされています。



2 ウォーキングサロン

自己管理、健康維持のために、今多くの方が、ウォーキングを楽しまれています。

一人、ご家族で歩くのも良いですが、地域の気の合うお友達と歩くのはいかがでしょうか？

公民館から、外に出て、皆と一緒にウォーキング！車や自転車に注意してください。



歩くだけではなくて、ご近所の花壇をみせてもらう**ご近所花壇散策ウォーキング**などを取り入れるのも良いかもしれません。

3 グランドゴルフ・ペタンクなどの屋外での趣味活動

地域の方と仲良くスポーツで健康維持はいかがでしょう。



松の本区グランドゴルフ活動風景

