

新年明けましておめでとうございます。旧年中はご指導及びご理解を賜りありがとうございました。本年もよろしくお願い申し上げます。本号では、コロナ禍における「益世 支え愛の会」の活動状況を報告させていただきます。機会があればぜひ、ご参加及びご利用をお願い申し上げます。スタッフ一同、心よりお待ちしております！

行きたくなる通いの場づくり

『いっぽ いっぽ の会』 場所：走井山会館

コロナ禍で5・6月は、お休み。今夏は緊急事態宣言のために9・10月も中止となり、開催できたのは7月と11月のみでした。

①7月12日(月) 参加者13名 ラジオ体操、読み開かせ、ギター演奏(CD)鑑賞と脳トレクイズを加えて行いました。



読み開かせ模様

当日、外は激しい雷雨で、雨宿りの男子中学生が飛び入り参加というハプニングもあり、楽しい会になりました。

②11月8日(月) 参加者18名
ラジオ体操・ストレッチを行い、レクダンスの先生の指導で、ダンスを7曲踊りました。



シャボン玉遊び模様



レクダンス模様

⇒参加者の声(感想)

- ダンスの振付が簡単で、私でも踊れたことが嬉しかった。
- シャボン玉遊びや紙芝居は子どもの頃を思い出し、懐かしかった。
- 風が強く、ジャンボなシャボン玉が同じ方向へ飛んでいって、メルヘンチックだった。

⇒今後も、賑やかに楽しい会を開催しますので、ぜひご参加下さい！

『お稲荷さんラジオ体操の会』 場所：玉三稲荷神社

本年9月で4年目を迎えました。この間雨天を除き、毎朝ラジオ体操を実施してきました。

今では、参加する皆さんは「今日は、体が軽く調子がいいな！」とか「体が重いな！」など、毎朝の体調チェックの時間にもなっています。

①これまでの実施状況

会員の平均参加率は90%です。

年度	項目	実施日数	休日数
令和元年		331	34
令和2年		338	27
令和3年	※	169	※ 14

※ 令和3年度は上半期分の日数です。

効果

“ラジオ体操を毎日続けた結果” (会員からのレポート)

- 規則正しい生活スタイルになった
- 体が柔らかくなった
- 膝が強くなった
- 足がつかなくなった 等
体の変化を体感しています。

②日頃の運動不足とストレスを感じていませんか？

- ☆美容と健康づくりになりますよ！
- ☆介護予防・とじこもり予防になりますよ！
- ☆体操後は、体が軽くなり気持ちいいですよ！

高齢化社会を元気に生きるために

ぜひご参加ください！

また、他地区においてもラジオ体操を

始めてみませんか？

⇒立上げのお手伝いをさせていただきますよ！

ラジオ体操
楽しいよ！



緊急時に備えてご近所付き合いを作る

益世版 救急医療キット等の配布

本取組みは、平成23年度から民生委員が配布してきましたが、平成29年度からは益世支え愛の会が「ご近所付き合いを作る」を付加した「益世版 救急医療キット」を、これまで配布してきました。

しかし、4年間で136個を配布しましたが、先行の民生委員の配布数と合せても280個にとどまっており、地区内の必要数(高齢者・独居世帯数など)からすると、まだまだ行き届いた状態とは言えない状況です。

つきましては、行政からの配布もありますが本地区内の皆さんには、これまで通り、「益世支え愛の会」が益世まちづくり拠点施設で無料配布しますので、ご利用願います。

ご存知ですか？

「益世版救急医療キット」と「救急安心カード」:「救急医療キット」とは、救急時に役立つ緊急連絡先・持病・かかりつけ医などを記載した用紙を入れた容器を冷蔵庫に保管することで、救急隊や病院が迅速に救急医療活動を行えるためのものです。

外出時の「救急安心カード」:「救急安心カード」とは、緊急時に必要な情報(緊急連絡先・持病・かかりつけ医など)を記入するカードで、常に携帯することで外出時にもしものことが起こっても、救急隊などによって迅速な対応をしてもらうことができます。

⇒利用のご希望やお問い合わせは

益世 まちづくり拠点施設(旧益世公民館) 電話 21-5930 まで

高齢者のサポート活動

第3回「支え愛文庫」の贈呈式終る！

お手伝い・お助けGでは、支援活動で得た収益金を地域で役立てていただくとうと、3年前から益世小学校図書室へ「支え愛文庫」として、本を寄贈してきました。本年度は3回目として、10月28日(木)に代表者から小学校の図書委員へ54冊の図書を贈呈いたしました。



贈呈式模様 / 図書室にて

児童の皆さんが読書に親しみ、教育の一助になれば「幸い！」です。

【これまでの贈呈内容】

回数(年月)	冊数	贈呈の概要
第3回 (R3年10月)	54	みずをくむプリンセス、ハウルの動く城、かいけつゾロリ・ ・(3)、日本の歴史(15)・別巻、「悩みの部」の・・・、など ⇒読本と動物の生態、まんがで解る日本史等
第2回 (R2年7月)	52	世界を変えた建物、世界の子どもの暮らし、ここまで 来ているPS遺伝子・脳の研究、深海模索など ⇒全体的に、図鑑・研究書等
第1回 (R1年9月)	41	おしりたんていシリーズ(5)、どっちがつよい か?シリーズ(12)、名探偵コナンシリーズ (15) など ⇒全体的に、読本・シリーズ本等

今後の予定等

宅老所「さんさん」今後の開催予定 令和4年1月～3月

1月	11日 お話宅配便スキップ	18日 火災予防のアドバイス
	25日 音楽療法	
2月	1日 歌謡・マジック	8日 お薬の使い方
	15日 温泉の楽しみ方講話	22日 音楽療法
3月	1日 歌謡・マジック	8日 大正琴サークル演奏
	15日 防犯教室	22日 栄養とは
	29日 音楽療法	

☆益々元気体操 毎週水曜日10:00～ 継続開催(会員のみ)

新型コロナウイルス感染防止対策のための対応に、ご理解いただいておりますこと、厚く御礼申し上げます。

引き続き状況を見定めながら、その都度ご案内(実施、休止等)させていただきますのでご了承下さい。