

わくわくデイサロン 介護予防教室



**65歳以上のみなさん
介護予防教室に参加してみませんか？**

▶申込資格 65歳以上で町内に住所があり、要介護認定を受けていない人

☎ 福祉課 932-1493(ダイヤルイン)
932-1151(内線128)

3月のスケジュール

中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、3月開催予定のわくわくデイサロンは全て中止します。

令和3年度の介護予防教室(わくわくデイサロン)は、詳細が決まり次第お知らせします。

自宅でできる健康づくり

自粛に伴い、身体活動が減少し、フレイル(心身の活力低下)などが進む恐れがあります。そこで、自宅でもできる高齢者向けのエクササイズ動画をYouTubeにアップしています。動画を見て、ご自宅で一緒に体を動かしてはいかがでしょうか？

※詳しくは須恵町役場ホームページをご覧ください。 →



健康・友愛・奉仕

若杉クラブだより

須恵町シニアクラブ連合会
会長 國崎 猛

コロナ第三波の渦中、未だ収束の兆しも見えないまま3月を迎えました。コロナに打ち勝つためのワクチンに期待をかけ一日も早く安心した生活に戻れることを祈るばかりです。

11月行へ、1月逃げる、三月去る」と言いつつ、三月は年度末として一年間の仕事をまとめる作業をこなすはなりません。その上、来年度に向けての準備が必要な時期です。若杉クラブ(以下本会という)でも、本部役員や地区役員(単位クラブの会長、女性部長)がこの事に忙殺されます。この中で本会の令和3年度の重点課題の取り組みについて紹介します。

■ 会員増強運動の取り組み

この会員増強運動(地域の仲間づくり)は、本会の先達が長い間掛けて築いてきた「地域社会の活力源としての役割」を次世代に継承していくためには欠かせません。

地区役員(単位クラブの会長、女性部長)は、この3月に地域の未加入高齢者の皆さんに対し、最後の加入のお願いを幹事や会員の皆さんと共に精力的に行います。会員の自然死により会員減少が進む中、新規会員加入が必須となっています。本会の入会をよろしくお願い申し上げます。

■ コロナ禍に立ち向かう事業の取り組み

コロナウイルスワクチンの効用や接種時期については、さまざまな憶測が見聞されます。そのうち、令和3年度の事業は、「コロナをやみくもに恐れるのではなく、正しく警戒し心とからだの健康づくり」の充実に努めて行きます。その取り組みの重点項目は次のとおりです。

◆ 他人との「心の密」の強化

人との接触に限られるコロナ禍では、「他人との心の密の強化」が必須となってきます。この取り組みについては、現在女性部中心に取り組んでいる「高齢者相互支援活動」の、新たな支援として具体的な内容を検討します。

◆ フレイル予防の強化

令和2年度のフレイル(生活不活発病)予防は、全会員へのリーフレットの配布などを実施してきました。

令和3年度は、予防強化として、リズム体操・ストレッチ体操の役員講習会開催や単位クラブへの予防体操DVDの配付などを進めます。

■ 「高齢者の介護予防と生活支援活動の充実」の取り組み

2025年(団塊の世代が75歳以上になる)を目前に「地域の包括的な支援サービス提供体制(地域包括ケアシステム)」の整備が進められています。須恵町でも令和3年2月から高齢者が支援を必要としていることや地域の取り組みの実態調査が始まりました。

地域包括ケアシステムとは、地域における「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」の5つのサービスを一体的に提供できるケア体制を言います。

この中で、予防、生活支援は、本会が取り組んでいる「心とからだの健康づくり」そのものです。介護予防や生活支援を提供する中心的団体として、令和3年度も、地域の仲間を増やすとともにコロナに負けない健康づくりの充実を目指していきます。

■ 地域の未加入者の皆さん、「あなたも一緒に健康長寿を目指しませんか」

若杉クラブの入会については、若杉クラブ事務局へお問い合わせください。

若杉クラブ事務局
(須恵町社会福祉センター内)
0933.21160

健康コラムニスト

え子の部屋

え子 (Illustration of a woman with glasses)

新型コロナウイルス感染症の予防法の一つ、咳エチケットについてお話しします。

新型コロナウイルスやインフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。咳エチケットは、皆さんそれぞれが咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。これらの感染症を他人に感染させないために、特に電車や職場、学校などが集まる「密」になるおそれがある場所でも実践してみてください。

対面で人と人との距離が近い接触(互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています)が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境はリスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

健康増進課
☎ 687-1530(ダイヤルイン)

☎…申込先 ☎…問い合わせ先

厚生労働省のホームページから
新型コロナウイルスに関するQ&Aがご覧になれます。




俳句 「雪・初春・凍蝶・冬の月・寒の月・冬木立」

うぶすなの雪の山河に抱かれ逝く 松永 唯道
礼拝でバッハを歌ふ雪の朝 平野 則子
初春や母の煮豆のやはらかし 諸永 素子
凍蝶のいのち見守る日ざしかな 樋口 京子
野仏の微笑や雪の綿帽子 八尋 風華
冬の月コロナの街を眠らせよ 服巻 敦美
ゆるぎなき雪の椿となりぬたり 伊東 佳世

うぶすな句会
産土の連山凍みて寒の月 今村 素瓶
降る雪に道とざされて街眠る 平野 文子
冬木立すべてを捨てて時を待つ 片瀬はつみ
結論を明日に延ばして寒の月 今村 浄子
寒月の雲間に現れて木々 照らす 吉松 義廣
寒月や惑ひ断ち切る咳ひとつ 大村 典久

毎月第一水曜アザレアホール(須恵で句会)。
初心者大歓迎。(松永 ☎933273517)

川柳

飲み忘れ薬残して母は逝き 伊藤 可笑
葛切りを吸りにちよいと祇園まで 木村 文福
木漏れ日や光の屑の眠る径 長崎 瑞竹
満天の星屑招く過疎の村 杉原 一生
きっかけは貴方の肩の糸の屑 上田 多門
円空の木屑に祈る仏さま とがみかつすけ
星屑のブランケットで寝る天使 池田 茂代
棟梁の腕をたたえる鉋くず 池田 遊歩
親方はくずだと言って可愛がる 池田 遊歩
食うや食わず敗戦を呼びおこす 川鍋 房子
立ち食いの湯気も一緒に夜行便 小林 淑子

夢現代
猿はもう夢を食うのに飽きました わたなべりお
分け合って食べた昭和に無い苛め 山本 むつ
雄を食うカマキリ妻に逆らえず 安原美智子
部屋中をおでんの色に染めて冬 遠藤より子
道草を食う私の片想い 大塚かの子

「虫くい川柳」
ビルラッシュ()がだんだん減っていく
()の2音を、あなたなら、どんな言葉にしますか? 答えは、広報すえ4月号で発表します。

★2月号の答え
助手席のひんやり免許返納者
岡夢現代 池田 ☎93332404

☎…問い合わせ先