

やさしさの風 くみやま

～たすけ愛 ささえ愛で 地域の絆～

あなたの地域に気になる方はおられませんか？ご近所同士の見守り、声かけなど身近なつながりをつくっていくことも大切です。

あなたの地域に支え合いの輪は広がっていますか？



見守りネット キャラクター

福祉の「ふくちゃん」

みんなでつくろう！ 安心していきいき暮らせる福祉のまち

9月15日（火）～21日（月）は「地域見守り週間」です

見守り活動を身近なものに、地域の交流やつながりを築ききっかけとなることを目的に、地域福祉会、自治会、ふくろう隊、見守り協力事業所に呼びかけ「地域見守り週間」を



実施します。

気になる方々への声かけ訪問や地域の中での話し合いを行うなど、一人ひとりができることを通してご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

みなさま、新しい生活様式には慣れてこられましたか？

家にこもりがちだと「フレイル」（加齢により虚弱になった状態）や「サルコペニア」（筋肉量が低下し筋力や身体機能が低下している状態）になりがちなので、今回はサルコペニアの簡単な検査を紹介します。

指輪っかテスト

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



困めない

ちょうど困める

隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

転倒・骨折などのリスク

指輪っかテストとは、人差し指と親指を結びふくらはぎのいちばん太い部分を囲んで「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」の3グループに分ける調査です。一度、試してみてください。

予防には、適度な運動や食生活、生活リズムの乱れがないよう心がけていきましょう。

東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：フレイル予防ハンドブックより引用
Tanaka T, Iijima K. Geriatr Gerontol Int. 18: 224-232. 2018

ご自身の生活に関する相談やご近所の気になる様子など、まずは社協までご連絡ください。☎075-631-0022



かぞおた
かぞおた
かぞおた



緊急事態宣言解除後、少しずつコロナ感染者が増えてきて、現在では誰がかかってもおかしくない状態になっています。様々なイベントが各地域で中止や延期になっていますが、一人ひとりが感染予防を行い、新しい生活様式でこの夏を楽しみたいです！

9月の高齢者世帯交流会



【一人ひとりの基本的感染対策「新しい生活様式」の実践例】

＜咳エチケットを徹底する＞



咳エチケットを徹底する

＜こまめに換気する＞



こまめに換気をする

＜どこで誰と会ったかメモをする＞



どこで誰と会ったかメモをする

＜体温測定と健康チェック＞



帰宅後すぐに手や顔を洗う。

人との間隔を空ける。

会話をする時は真正面を避ける。

毎朝の体温測定と健康チェック

＜帰宅後すぐに手や顔を洗う＞

＜人との間隔を空ける＞

＜会話をする時は真正面を避ける＞



さざんかの塗り絵と川柳の会長賞は、10月の研修会で発表予定です。楽しみにお待ちください！

*まだハガキがお手元にある方は、健康状態だけでもお知らせください！参加賞も用意していますので、表面を記入して、ポストに投函してください。お待ちしております！



詳しくは、社協ホームページをご覧ください

地域見守りネットワーク「やさしさの風くみやま」第65号

発行：社会福祉法人 久御山町社会福祉協議会

〒613-0043 京都府久世郡久御山町島田ミスノ11

TEL：075-631-0022 Fax：075-632-3001