

中部地区社協だより

令和3年12月発行
第200号

こもれび

中部地区社会福祉協議会（中部福祉センター内）
（安城市新田町新栄84-1 ☎76-0090/FAX 71-0190）

中部地区社会福祉協議会主催

福祉講演会 を開催します！**無料**

わが国の高齢化率は29.1%（2021年9月現在）であり、4人に1人が高齢者という状況にあります。国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、この割合は今後も上昇を続け、2040年には35.3%になるとされています。こうした状況下において、加齢と切り離すことができない、誰にでも起こりうる身近な病気として認知症があります。

この講演会を通して、認知症になっても暮らしやすい地域、認知症の人と共に暮らせる地域にするために、認知症の方との接し方について具体的に学ぶ機会として開催します。ぜひご参加ください♪



- 日時** 1月20日（木）
午後1時30分～午後3時
- 演題** 認知症ストーリー・ケアの勧め
- 講師** 渡辺 哲雄氏（「老いの風景」の作者）
- 場所** 中部福祉センター 集会室
- 申込み** 12月14日（火）から中部福祉センター
窓口又は電話にて受付（先着50名）
- 問合せ** 中部福祉センター（76-0090）
- その他** 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止する場合があります。

あなたのまちの福祉委員会 Vol.12 ～コープ野村&山崎町～

コープ野村新安城福祉委員会は、災害時の備えとして、避難行動要支援者支援制度の登録者（要支援者）に備蓄用保存水をお届けしました。

事前に要支援者に手紙を送り、購入希望者を把握しました。希望者の状況に応じて、2年保存水と5年保存水の2種類から選べるように工夫しました。

購入された方からは、「自分一人では重たくて運べないのでありがたい」、「自分たちの住むマンションでこういった取組があるのは助かる」といった声が聞かれました。



▲お届けしている様子



▲血圧測定の様子

山崎町福祉委員会は、月2回開催しているサロンに、今池町にあるリハビリ型デイサービス、リハプライド新安城の佐藤健一施設長を講師としてお招きし、血圧を改善させるための講演とトレーニングを行っていただきました。

講演では、血圧の高い方がなりやすい病気や、血圧改善のための食生活について学びました。トレーニングでは、行う前に血圧を測定し、現在の状態について把握したうえで、血圧改善に繋がる3つのストレッチを実践しました。

トレーニング終了後に、再度血圧を測定してみると、トレーニングを行う前よりも血圧が下がるなど、効果的に体を動かすことの重要性を実感することができました。

参加された方からは、「簡単にできるので、自宅でも続けてやろうと思います」、「少しでも体を動かすことが大切だと知りました」という声が聞かれました。



▲ストレッチを実際にやってみました！

中学生防災隊防災教室 開催報告

10月30日（土）に中部福祉センターにて、中学生防災隊防災教室を開催しました。安城北中学校の生徒や地域の自主防災組織のみなさんに参加していただき、講話やこなまず号による地震体験、簡易トイレの設置、家具転倒防止など、防災に関する知識を高めてもらいました。

また、交流タイムや体験を通して、地域のみなさんと地元中学生がつながる貴重な機会にもなりました。



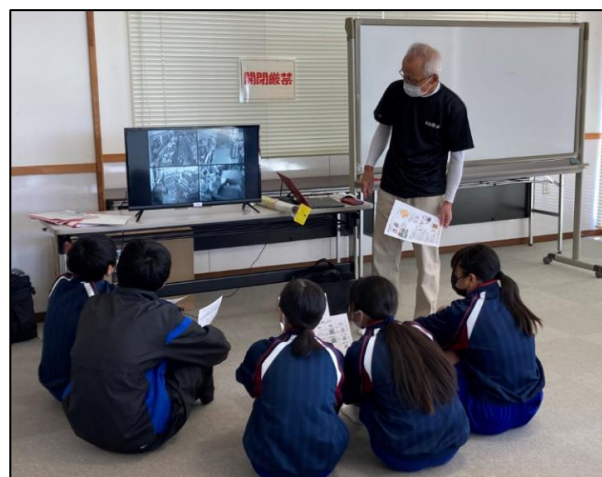
▲ハザードマップで住んでいる町の状況確認



▲こなまず号で震度6を体験



▲トイレ用凝固剤で液体が固まっていく様子を観察



▲実際の映像で転倒防止の重要性を確認

参加者からは、「本棚の固定など、まずは自分でできることをしていきたい」、「災害が起きたときのために、家族で話し合っって必要なものを準備したい」などの意見をいただき、防災に対する意識が高まっていることを感じさせる有意義な時間になりました。

今後は、地域の防災訓練等で中学生などの若い世代が活躍してくれることを期待しています。

中部福祉センターからののお知らせ(12月・1月)

問い合わせ先: 中部福祉センター ☎76-0090

※サロン・イベント等は、事前申込みは不要です。
お気軽にご参加ください。

★イベントカレンダー

○無料 ●有料

足湯サロン

- 12月11日(土)、1月8日(土)午前10時～
- 協力: 稲垣 ちづ子 氏
- 内容: 足湯を行いながら、他の参加者と会話も楽しみつつ、リラックスしよう♪
足湯で冬の寒さに負けない身体を作りましょう!!
- 場所: 中部福祉センター 浴室(1階)
- 参加費: 無料

ものづくりサロン

- 12月23日(木) 午前10時～
- 「PPバンドで小物作り」
- 協力: 林 朝子 氏
- 内容: カラフルなPPバンドを使って季節に合ったかわいい小物作りを行います♪
- 材料費: 100円
- 1月29日(土) 午前10時～
- 「手作りキーホルダー」
- 協力: 久保 壽子 氏
- 内容: 小物(ビーズなど)を使ってオリジナルキーホルダーを作ってみませんか♪
- 材料費: 200円

休館日のお知らせ

12月28日(火) から1月4日(火) まで休館いたします。
なお、1月に行う貸部屋受付は、1月5日(水) に行います。

介護者のつどい

『介護者のつどい』は、介護をしている方、介護に関心のある方を対象に、日頃の疲れをリフレッシュしたり、知っている役立つ介護のプチ情報をお届けしたり、おしゃべりをする場です。参加費は無料です。
後半は、安城市地域包括支援センター中部職員も同席した座談会となりますので、介護の相談ができたり、介護の悩みを共有できたりします。みなさんのご参加お待ちしております♪

日にち: 毎月第3火曜日

(12/21) (1/18)

時間: 午前10時から午前11時30分まで

【つどいの内容】

- 12月: カラーセラピー・耳つぼマッサージ
- 1月: リフレッシュ体操

日にち・開始時刻	内容
12/1 水 10:00	● イキイキ体操講座(申し込みした方のみ)
12/2 木 10:00	○ すっきり・しゃっきり健康教室
12/3 金 10:00	香りの湯
10:00	○ 頭の健康体操教室
12/9 木 10:00	○ サロン花ざかり「うたと音楽を使った介護予防体操」
12/11 土 10:00	○ 足湯サロン
12/14 火 10:00	○ はつらつ☆健康体操
12/16 木 10:00	○ すっきり・しゃっきり健康教室
12/17 金 10:30	○ リサイクル折り紙サロン
10:00	○ 介護者のつどい「カラーセラピー・耳つぼマッサージ」
12/21 火 14:00	○ ふらっと健康講座
12/23 木 10:00	● ものづくりサロン「PPバンドで小物作り」
12/28 火	年末年始による休館日
1/4 火	
1/5 水 10:00	
1/6 木 10:00	○ すっきり・しゃっきり健康教室
1/7 金 10:00	○ 香りの湯
1/8 土 10:00	○ 足湯サロン
1/11 火 10:00	○ はつらつ☆健康体操
1/13 木 10:00	○ サロン花ざかり「カラダゆるゆる体操」
1/18 火 10:00	○ 介護者のつどい「リフレッシュ体操」
1/20 木 10:00	○ すっきり・しゃっきり健康教室
1/21 金 10:30	○ リサイクル折り紙サロン
10:00	○ はつらつ☆健康体操
1/25 火 14:00	○ ふらっと健康講座
1/29 土 10:00	● ものづくりサロン「手作りキーホルダー」

福祉センターからののお知らせ

☞ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、各種イベントを中止する場合があります。
中止する場合は、安城市社協ウェブサイトに掲載しますので、ご確認ください。
ご来館の際は、ご自宅での検温とマスクの着用をお願いします。

