



鶺鴒

十王地区コミュニティ 推進会福祉部

発行責任者 川井 健一
編集 福祉広報委員会

TEL・FAX 0294-39-2155

十王地区健康福祉まつりを開催

10月14日に「家族ぐるみ、地域ぐるみで健康づくり！もっと元気に！ますます元気に！」をテーマにして第16回十王地区健康福祉まつりが交流センターを会場に開催されました。雨だった昨年に比べ多くの方々に来場戴きました。パノラマ公園往復の健康ウォーク、食（減塩）、救急、防災、体験（脳いきいき、体力測定、健康チェック）の各コーナー、おもちゃライブラリー、包括支援センターの介護福祉相談（高齢者疑似体験含む）コーナーが設けられ、多くの方が「体験」に参加しました。

介護福祉相談コーナー（高齢者疑似体験）



健康チェックコーナー



脳トレコーナー



体力測定コーナー



防災コーナー



救急コーナー



食（減塩）コーナー



おもちゃライブラリー



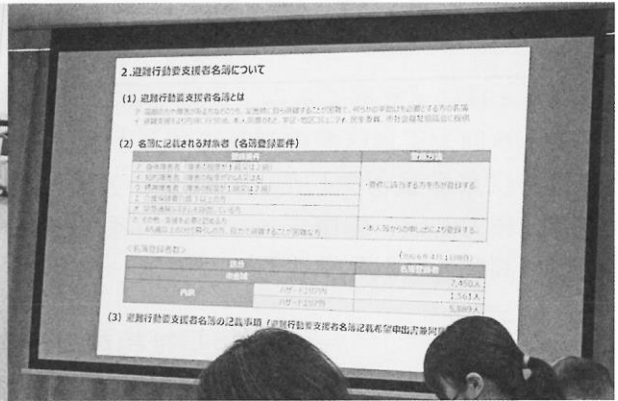
健康ウォーク



あんしん安全ネットワーク委員会で研修を行いました

11月5日、参加者21名で「昨年9月の豪雨災害の復旧状況、災害時要支援者対応と課題」をテーマに市役所(防災対策課、福祉総務課)で研修を行いました。「災害は忘れたころにやってくる」から「いつでもやってくる」時代の中に生きており、「公助・共助・自助」が大事であり、特にハザード内に住む高齢者等要援護者に対して、地域でいかに向き合うのが課題であると感じました。

また、「避難」とは「避難所への避難だけではなく」、まさに「難を逃れること」であり、生命を守るためにまず「早期に」対応することが第一であること。さらに、災害によっては、「避難所以外」も視野に、ハザード外の知人・友人宅への避難、建物2階への「垂直」避難も有効な場合もあるなど「避難に対する考え方」を学びました。(坂本)



ふれあい健康クラブ



健康に不安がある要介護認定を受けていない高齢者を対象に介護予防や健康づくりのためのレクリエーション等を健康チェックしながら、市社協の担当者とともにを行っています。11月12日には日帰り研修旅行(笠間方面)を楽しみました。

ふれあいサロン事業



ひとり暮らしや外出の機会が少ない高齢者を対象に身近な場所での仲間づくりや茶飲み話などの交流の場づくりを進めています。健康体操、趣味活動など「9地区・14サロン」で活動中です。

フードBOXまんぷく



「フードBOXまんぷく」は、十王交流センター内(施設案内図協)に設置しています。さまざまな事情で食の支援を必要とする世帯等へ無償で提供するものです。家庭内にある食料品等(お米、インスタント食品、乾麺、お菓子、調味料)の寄付をお願いしています。(未開封・常温保存が可能・賞味期限が2か月以上あるもの)

