

みんなで

令和5年10月吉日

つながろう通信

夕張市生活支援コーディネーター 谷口・山田
社会福祉協議会内(56-6004)

錦秋第59号

地域資源をつなぎながら 支えあい活動の推進をしています

ちょっとしたおてつだい☺



木々の葉が色づく季節になりました。今月は定期的な掃除のほか、衣類整理や季節ごとのお掃除など依頼がありました。雪が降る前の作業の問い合わせや依頼が増えています。まずはお気軽にお問合せください。

☎56-6004

(社協内 生活支援コーディネーター)



令和5年度 生活支援サポーター養成講座

9/14・21・28 りすたにて、サポーター養成講座(全3回)が4年ぶりに開催されました。夕張市の現状を知り、サポーターの必要性や活動についてを市外から講師を招き講義や演習で学びました。延べ48名が参加し、13名のサポーターが誕生しました。

9/14



9/21



9/28



本町・末広・鹿の谷 地域サロン「えがお」

保健師による
問診



9/26(火) 鹿の谷生活館で地域サロン「えがお」が開催され約20名が参加しました。豊生会よる体組成測(InBody)と体力測定、市包括支援係による問診を行いました。待ち時間は脳トレプリントや折り紙、次回使用の体操用具の作成などをして過ごしました。次回「えがお」開催は11/16(木)を予定しています。

脳トレプリント
に挑戦中



老人福祉会館



全5回修了 記念撮影
ハイ!チーズ

ゆるリラ講座

9月中旬から各会場で開催されました。今回は、第2クール目の老人福祉会館と南部コミュニティセンターにお邪魔しました。参加者に合わせた体操などが行われました。

南部



柔道整復師の講師による
個別の運動指導

夕張神社

10月1日(日) 市内各所で

若菜

夕張神社百年記念大祭が行われ、神輿の担ぎ手など多くの方が境内に集まりました。



数年ぶりに若菜商工会議所主催の10円カレーイベントが行われました。



真谷地

真谷地出身の花火師による小さな花火大会。近所の方も見に来ていました!!



沼ノ沢長寿会

9/22(金) 数ヶ月に1回開催される食事が、沼ノ沢町内にある食堂で開催されました。「たまには贅沢もいいね」など談笑しながら食事をとっていました。

楽しいお食事会



真谷地集会所

10/12(木) 市消防本部による防災講話と市包括支援による問診・体力測定が行われました。講話では地域の避難所の確認や発電機の使い方の説明を受け、動作確認をしました。

握力測定中



鹿の谷町内会 地域リハビリテーション活動

足裏を意識した運動中

9/22(金) 鹿の谷生活館にて市立診療リハビリ専門職による健康講話が行われました。介護予防についてや足(足首/足の甲/裏/指)の大切さを学びました。言語聴覚士によるガムを使った咀嚼チェックも行いました。

1分間ガムを噛みます



恵ハマナス会

10/14(土) 恵集会所にて会員の定例会が行われました。今回は、新会員を迎えての開催となり、以前よりもより賑やかな会になりました！！



南部ふれあいサロン 健康教育

ふれあおう、つながろう、フレイル予防！

9/27(水) 南部コミュニティセンターにて、市保健福祉課で実習中の看護学生による「フレイルについて」の健康講話が行われました。予防方法やサロンへの参加する大切さを学びました。

素足で丸めた新聞紙を広げます



紅葉山サロン

10/17(火) 新生クラブハウスにて、月に1度の紅葉山サロンが開催されました。ストレッチや筋トシの後、市立診療所理学療法士による「冬の脱水症状について」の健康講話があり、室温や湿度の管理や水分補給の方法を学びました。

こまめに水分補給を！



楓集会所

10/11(水) 市介護予防事業で体力測定が行われました。問診や身体測定、3m・5m歩行、片足立ちなどを計測しました。昼食は秋の食材を使った小鉢が並びました。

天然きのこ汁やカボチャの煮つけなどの小鉢類



こじか保育園 運動会

9/30(土) ゆうばり小学校体育館にて、こじか保育園の運動会が開催されました。園での取り組みを盛り込んだ競技の数々、子供たちの頑張る姿に感動しました。地域の方々の声援も力になっていました。

メダルをかけてハイ、チーズ

