

湖山西 福祉だより

第57号

湖山西地区社会福祉協議会

〒680-0947

鳥取市湖山町西一丁目512番地

湖山西地区公民館内

TEL(0857)31-3581

FAX(0857)31-3582

URL:<http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/nisi-1/>

新型コロナ との一年

今年度は残念ながら新型コロナウイルスの顔色を見ながらの事業運営となりました。

総会の書面開催に始まって、デイサービスは初回から、配食サービスは5月から中止の判断をしました。また、地区社協の一番大きな行事である敬老会(対象者数・540名)も中止せざるを得なくなりました。

その後、行政から指針等が出されたことから、感染防止対策を取ったうえで、デイサービス、配食サービスとも9月から再開することができました。高齢者グラウンドゴルフ大会も屋外行事であることから多くの皆さんに参加いただき、無事、開催することができました。

今年の夏までには新型コロナ用のワクチン接種も始まるのではないかと云われています。このウイルスが風邪やインフルエンザ程度のものであれば、来年度はいつも通りの内容で実施できるのではないかと期待しています。

ゆうゆう倶楽部だより

ゆうゆう倶楽部(デイサービス)は、食事の提供を中止し、大きな声を出したり密接するようなものを見直しして9月から再開しました。

また、鳥取市が進める「フレイル予防事業」(※注)の対象地区となったことから、11月開催分からこの事業を組み込んで「フレイル予防教室」を実施することとしました。今回は9月から12月までの開催状況についてお知らせします。



○9月13日(日)

ジムのインストラクターさんに指導いただき、座ったままできる脳活体操などを楽しみました。手足が思ったとおりに動いてくれず苦労しました。

○11月29日(日)

「フレイル予防事業」へのエントリーとして、体重、血圧等の測定その他、握力や30秒椅子立ち上がり、タッチ&ゴール等の体力測定を行いました。



3カ月経過後に再度測定して、体力などが維持・向上されているかを確認します。

○12月13日(日)

市保健所、市社協の職員さんに指導いただき、フレイル予防について勉強しました。

※フレイル予防事業とは

フレイルとは、健康な状態と要介護の状態との中間にある「虚弱状態」のことをいいます。フレイルは生活習慣の見直しなどで、健康な状態へ戻すことができます。

鳥取市では各地区に出向き、全3回のフレイル予防教室を実施しています。

1回目 ⇒ 自分の状況を知る(健康問診、体力測定)

2回目 ⇒ フレイル予防について学び実践する

3回目 ⇒ 効果を試みる



- ・前回の体力測定結果の説明
- ・口腔の衰えの予防
- ・簡単な体力アップ運動
- ・食事の栄養バランス など

第27回 高齢者グラウンドゴルフ大会開催



10月16日(金)湖山池沿いグリーンフィールドにおいて第27回 高齢者グラウンドゴルフ大会を老人クラブと共催で開催しました。

心地よい天候の中、50名が3ラウンドで競技を楽しみました。

上位入賞の皆さんは次のとおりです。

- 優勝 長砂 敬一さん(あけぼの)
- 2位 井本 寿雄さん(塔ノ角)
- 3位 吉田 桂子さん(北4丁目)



賛助会費のお礼

鳥取市社協の賛助会員入会のご協力をお願いし、多くの皆さまに賛同をいただきました。ご協力に対し厚くお礼を申し上げます。

・ 賛助会員

136口 310,000円

・ 特別賛助会員

3口 30,000円

この内の30%が当地区に還元され、地区の福祉事業等に充当させていただきます。

年越しそばを配布

地区社協では、民生委員さんにご協力をいただき、地区内の65歳以上の一人暮らしの方々を対象に年末に「年越しそば」をお配りしています。今年も151名の皆さんに、そば、うどん、お汁粉をセットでお届けしました。



編集後記

多くの事業が中止になったことから、今号は2ページものでお届けしています。ほんとに新型コロナにはウンザリですが、感染すると人によっては重篤となったり、重い後遺症が続いたりする怖い病気であることを忘れてはいけません。

ここまで感染者が増えれば、いつ誰でも感染する可能性があることを前提に、こつこつと感染防止に努めるしか予防の方法は無いと感じています。(T. A)