

六ツ美西部学区福祉委員会

令和6年7月15日

ふくし通信 No.34

六ツ美西部学区福祉委員会

委員長 牧原 徳満

赤い羽根
共同募金

六ツ美西部学区福祉委員会の運営には、学区住民のみなさまにご協力頂いた赤い羽根共同募金が使われています。今後とも募金のご協力をお願いします。

本年も各町で「健康サロン」の開催が始まりました。本年度は各町で2回開催します。新しい取り組みとして、町独自の企画で「健康サロン」を1回開催いたします。赤渋町と法性寺町は、岡崎ニコニコ体操協会の指導で楽しいゲーム感覚の体操の後に健康講和が行われました。宮地町では町独自の企画として健康講座が開催されました。

5月21日に赤渋町「健康サロン」が開催されました



みんなでニコニコ楽しく運動

健康長寿のお勉強
バランスの良い食事とは？
※内容は裏面掲載

6月25日に法性寺町「健康サロン」が開催されました



細田さん

みんなで無理なく楽しみながら運動

心臓病を予防するコツ

心不全とはどんな病気（息切れむくみ注意）
薬をきちんと指示通り飲みましょう
バランスよい食事と塩分の摂りすぎに注意
心臓リハビリ筋力トレーニング
お家で**血圧を測り**毎日**記録**しましょう

5月31日に宮地町の独自企画「健康サロン」が開催されました



木下さん

介護が必要になった要因として
骨折・転倒が多い
加齢により骨がもろくなっている
・転ばない生活環境の工夫
・腸内環境を整え栄養分の吸収促進

福祉委員会 先進地視察研修

令和6年7月11日に福祉委員会の「先進地視察研修」は、半田市にかつて存在した榊原弱者救済所跡を訪れました。現地で、保存会の皆様より丁寧な説明を受け、実際の場所において救済所の活動の苦勞が肌で感じられました。更にこの後、鴉根区民館で西まさる先生より「榊原亀三郎と鴉根弱者救済所」と題して救済所のあらしやその後の成果などお話がありました。およそ90分程のお話でしたが時間を忘れさす素晴らしい一時を過ごし感銘を受けました。



参加者全員で記念写真

西先生

学区福祉委員会研修会

令和6年6月16日に六ツ美西部学区市民ホームで「福祉委員会研修会」が開催されました。

岡崎市福祉部の穴井様より岡崎市の「災害リスクと対策」について講演頂きました。

- ・近年、大規模自然災害が懸念されているが私たちが住んでいる町はどんな状況にあるか？
- ・東日本大地震や能登半島地震で何が起こったかを教訓にする。
- ・岡崎市が発行した「防災ガイドブック」や「水害対応ガイドブック」などから

六ツ美西部学区の災害リスクを再認識して

災害に備えた行動をどの様にすれば良いかを考えていく事が大切



健康寿命について ※ 赤渋町の「健康サロン」より抜粋

児島さん

都築さん

健康長寿のための3つの柱

- ① **栄養**：元気なお口、よく噛んで楽しくしっかり食べる。
お口を清潔に、三食しっかりと食べる。栄養バランスの良い食事をとる。
- ② **運動**：体を動かす、歩く、適度に運動する。
適度な運動や散歩で筋肉や骨の衰えを防止する。
- ③ **社会参加**：家族友人と関わる、活動する、喋る、前向きな社会参加。
趣味やボランティア等に積極的に参加等自分に合った活動を見つける。