



すえひろ地区社協だより

第59号

発行日 2021年12月15日
発行責任者 福島政昭
事務局 末広地区
社会福祉協議会



ごあいさつ

末広地区社会福祉協議会 会長 福島政昭

末広・末広東地区の皆さんいかがお過ごしでしょうか。昨年からの新型コロナウイルス感染が一向に収束せず、この2年経過の中で私達の日常生活もすっかり様変わりし、心身ともにお疲れのことと思います。

この新型コロナウイルス感染拡大によって、各町内会で例年開催していた夏祭り盆踊り・カラオケ交流会や敬老会等の各種行事がほとんど中止せざるを得ない状況になりました。末広地区社会福祉協議会も予定していた「ふれあいサロン」・「男たちのふれあい交流」・「福祉講演会」等の各種行事も参加していただく方々の命と健康を守るため、昨年に続き苦渋の選択として中止せざるを得ませんでした。

この中であっても安心見守り事業については、各町内会・老人クラブ等の皆さんの温かいご支援・ご協力を得て安否確認はもとより、機に応じた激励訪問活動などを実施して参る所存です。

今後の活動等については、この新型コロナウイルスの感染状況によりますが、1日も早く収束し、諸事業が開催できる日が訪れることを念じております。

令和3年度主な事業計画

1. 安心見守り

例年同様見守り必要な方、ご本人が希望されている方に見守り活動を継続しています。

2. ふれあいサロン

コロナ禍のためサロンは中止となりましたが、ふれあいサロン登録者170名の方々に、「お元気ですか訪問」を実施します。

3. 男たちのふれあい交流

コロナ禍のため中止となりました。来年度は色々な企画を予定しています。

4. 敬老会・老人クラブ助成

各町内会で記念品等を差し上げました。老人クラブに対して規定通り助成させて頂きました。

5. 赤い羽根共同募金

各町内会に加え、今年度は法人様にも募金振り込みのご協力を頂きました。

6. 広報誌「すえひろ地区社協だより」

末広・末広東地区20町内会に全戸配布、また地域の施設に配布致しました。



山崎先生よりおしえていただいた、

自宅で簡単にできる運動を紹介します！！

～運動で新型コロナウイルスを乗り越えましょう～

新型コロナウイルス感染症の拡大の影響から、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていないですか？外出をするなど、体を動かす機会が少なくなると、身体機能の低下だけではなく、知らないうちにストレスもため込んでしまいます。

この末広地区社会福祉協議会の広報誌に掲載している運動は、『株式会社 圭 統括部長・スポーツインストラクターの、山崎 哲一 先生』にご協力をいただき作成したものです。簡単なものから、ちょっと頑張ればできそうなものなど、様々な運動をご用意しました。無理せず楽しみながら体を動かして、新型コロナウイルスも運動不足も吹き飛ばしましょう！！

～運動を行う上での注意点～

- ・ 体調に合わせて、無理のない範囲で行う
- ・ 関節痛、筋肉痛があるときは、運動をやめるか運動の量を減らす。
- ・ 関節疾患がある人は医師に相談してから運動を行う。



株式会社 圭 統括部長・スポーツインストラクター

山崎 哲一 氏

◆プロフィール

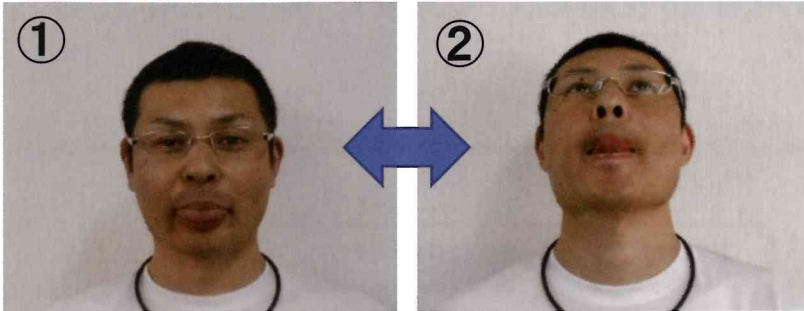
スポーツクラブで5年の経験を積みトレーニング指導のスキルを磨き、その後は市内の介護施設にて介護予防のリハビリ指導に携わる。現在は子どもから高齢者まで幅広く指導を行いながら、大学や高校の競技のトレーナーとしても活動中。



□ 腔 体 操

★舌をしっかり動かす事で唾液の分泌が良くなり、以下の効果があります。
 ・飲み込みがスムーズになる ・口臭予防 ・口腔内の乾燥予防

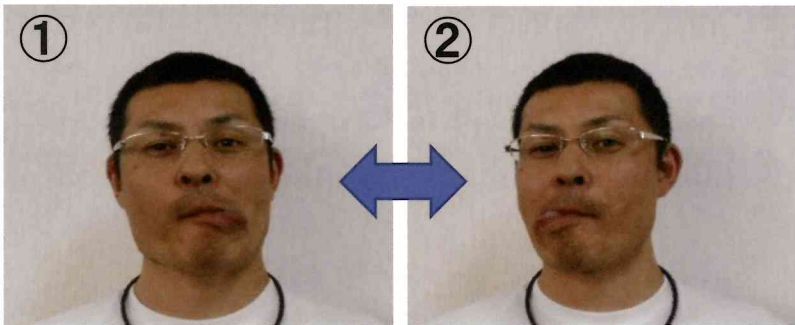
舌の体操



①舌をあごに向かって下方向に出しましょう。

②舌を鼻に向かって上方向に出しましょう。

各5回×2セット



①舌を伸ばして真横に当てていきましょう。

②反対側にも舌を当てていきましょう。

各5回×2セット

唾液マッサージ

①両手の親指で下あごを押さえます。

下あごを押し上げるように両手の親指で「グーツ」と耳たぶ(☆マーク)まで押しましょう。

★頭の位置は変えずに指だけを動かしていきましょう。

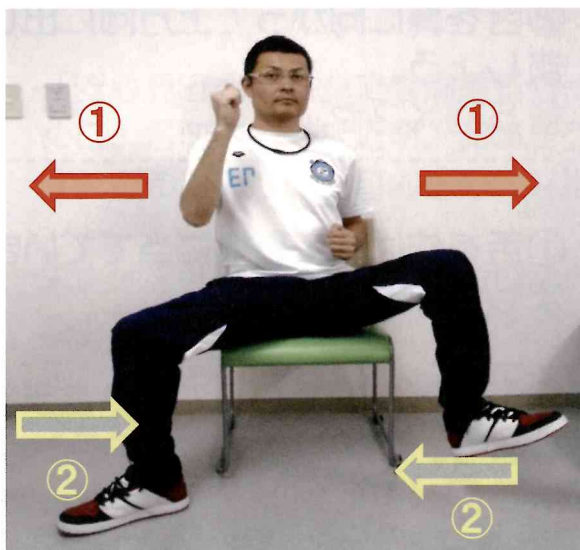


5回×2セット

唾液の分泌を促す効果があります！

有酸素運動

有酸素運動とは、軽い負荷での動きを繰り返し行い酸素を取り入れながら実施する運動のことを言います。心肺機能の向上により、長時間運動を行う為の体力づくりや、下肢筋力の向上、脂肪の燃焼など様々な効果があります。運動中は全身を大きく使うことで効果を高めることができます。有酸素運動を継続して行い、体力を向上していきましょう！



足踏み＋開閉運動

- ①足踏みをしながら、足を横に開きます。
- ②8カウント数えたら、足踏みをしながら足を閉じます。①と②を繰り返します。

開閉各8回×3セット



もも上げ＋片腕横開き運動

- ①腕を肩の高さまで上げて両肘を曲げます。
- ②足を高く上げると同時に、同側の腕を横に開きます。戻したら反対側も同様に行い、左右交互に行います。

左右交互に30回×2セット

足開き+腕上げ運動

①両手を椅子の横に置きます。

②片足を開きながら両手は横から上げて、足が開ききると同時に手のひらを合わせます。戻したら反対側も同様に行い、左右交互に行います。

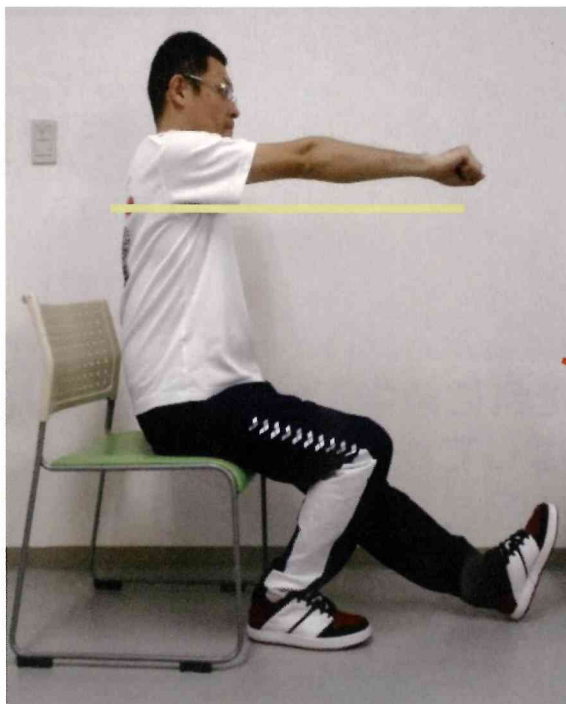
左右交互に30回×2セット



対角手足運動

①対角の手足を前に踏み出して左右交互に繰り返します。

30回×2セット



腕は肩と同じ高さまで上げて行いましょう！

筋力トレーニング

足上げ腹筋運動

①背すじを伸ばして座り、両手で椅子を掴みます。

②「1、2、3、4」と4つ数えながら両足を上げていきます。

③下ろすときも「5、6、7、8」と4つ数えて両足を下ろしていきましょう。

※背もたれに背中がつかないように注意しましょう！

8カウント×5セット



負荷アップ！！

慣れた方は足を上げたまま10秒間保持！動きを止めている間は呼吸を止めないように気をつけましょう！



つま先タッチ運動

負荷アップ！！

慣れた方は指先とつま先を合わせた状態で5～10秒間保持しましょう！

①椅子に浅く座ります。背もたれに背中をつけ、片手を上に伸ばします。上げた腕と対角の足は膝を伸ばしてかかとをつけます。

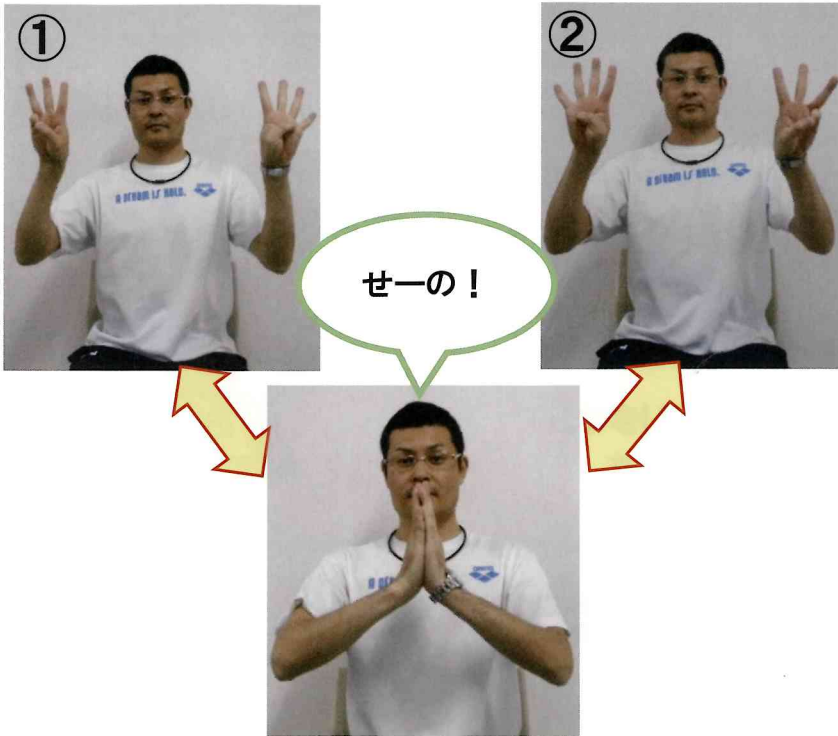
②手足は伸ばしたまま、上体を起こしながらお腹の高さで指先とつま先を合わせていきます。

※つま先を触るのが難しい方は、足首やすねを触るように行いましょう！

左右10回ずつ×2セット

デュアルタスク運動

デュアルタスク運動とは2つ以上のことを同時に行う運動を言います。「目の前の段差に気付いて足を上げる」というように注意を分散させる力を身につけることで、転倒リスクを減らしたり認知機能の改善に繋がります。頭を使いながら身体を動かすことで効果が出る運動なので、動きを間違えても大丈夫です。楽しく身体を動かしていきましょう！！

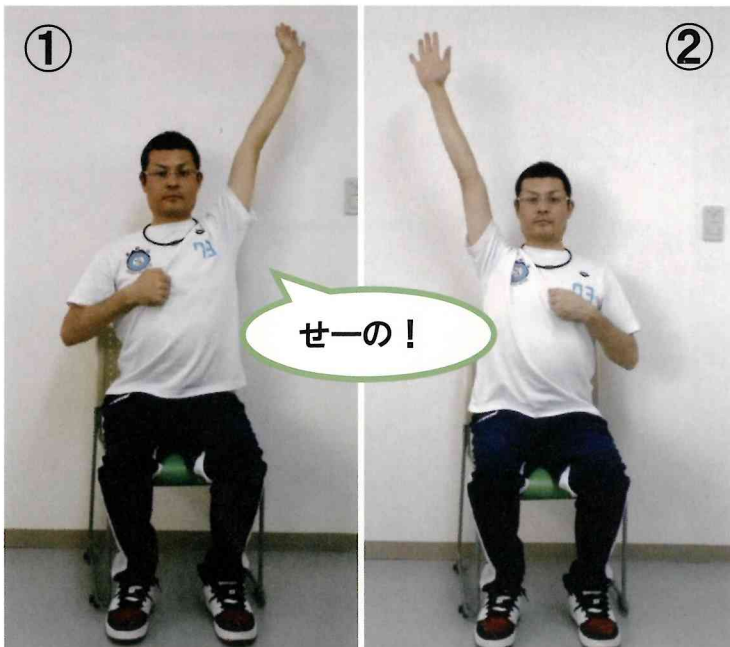


数字入れ替え運動

①片方の手は「3」で反対の手は「4」をつくります。

②「せーの」と言った後に1度手を叩いてから、左右の数字を同時に入れ替えて繰り返します。

★慣れてきたら他の数字でも試してみましょう！



グーパー+腕曲げ伸ばし運動

①片方の手は胸の前で「グー」反対の手は腕を伸ばしながら「パー」をつくります。

②左右の手を同時に入れ替えて繰り返します。



新型コロナウイルス感染予防対策

～末広・東鷹栖地域包括支援センター～

- ・ 不要不急の外出を控え、人混みの多い場所を避ける
- ・ 手洗いやアルコール消毒、うがいをする
- ・ 定期的に窓を開け、適切な湿度（50%～60%）を保ち、風通しの悪い空間を作らないようにする。
- ・ マスクを着用し、咳やくしゃみをする時は咳エチケットを徹底する
- ・ バランスのとれた食事、適度な運動、しっかり休養・睡眠をとり、規則正しい生活を心がける

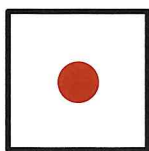
頭の体操 ～脳トシをしましょう！～

◆サイコロの裏の目で計算しましょう！

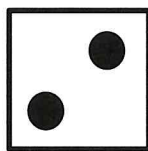
サイコロの出た目と裏の目を足すと必ず「7」になります。
つまり、「1」の裏は「6」、「2」の裏は「5」となります。



<例>



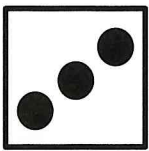
+



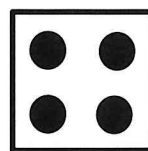
=

11

(1)

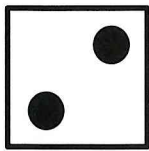


+

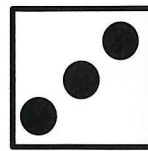


=

(2)

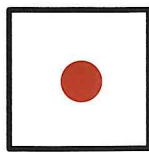


+

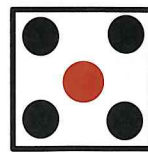


=

(3)

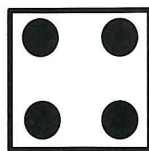


+

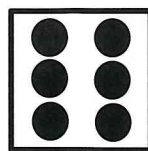


=

(4)



+



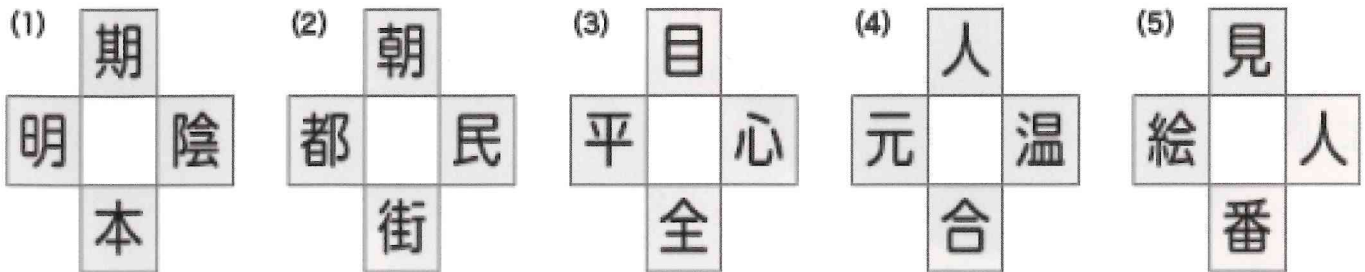
=

◆ 二字熟語 穴埋め漢字クイズ

真ん中の白枠に漢字を入れて、4つの漢字を完成させましょう！

(1)～(5)まで全て、真ん中の白枠に入れた漢字から読んでいきます。

難しい問題ですので、時間をたくさん使って解きましょう！



◆ 豆知識 クイズ

問題1 ことわざの「急がば回れ」の語源となったのはどこでしょうか？

1. 富士山
2. 鳥取砂丘
3. 清水寺
4. 琵琶湖

問題2 「地震、雷、火事、親父」と怖いものを順に並べた言葉があります。

この「親父」は元々自然災害を表していたという説がありますが、それは一体何でしょうか？

1. 津波
2. 台風
3. 火山の噴火
4. 雪崩



答えは、10ページの下にあります！



末広地区社会福祉協議会

～「安心見守り事業」と「お元気ですか訪問」～



「安心見守り事業」では高齢者や一人暮らしの方々に地域で安心安全に過ごして頂くために、各町内会でご近所、お隣どうして玄関先訪問や電話などで安否確認を行っています。ご希望の方は各町内会の社協推薦役員にお申し出ください。

末広地区社協では今年度もコロナの影響で「ふれあいサロン」「男たちのふれあい交流」「研修」など集合型行事が全て中止となってしまいました。参加者との交流の場が絶たれ、お逢い出来ない日々ですがふれあいサロン参加者 170 名の方々に「お元気ですか訪問」を 12 月と 2 月に実施して見守りをさせていただく予定です。



頭の体操 ～脳トシをしましょう！～ 答え

●サイコロの裏の目で計算

- | | | | |
|-----|---|-----|---|
| (1) | 7 | (2) | 9 |
| (3) | 8 | (4) | 4 |

●二字熟語 穴埋め漢字クイズ

- | | | | | | |
|-----|---|-----|---|-----|---|
| (1) | 日 | (2) | 市 | | |
| (3) | 安 | (4) | 気 | (5) | 本 |

●豆知識クイズ

- | | | | |
|------|--------|------|-------|
| 問題 1 | 4. 琵琶湖 | 問題 2 | 2. 台風 |
|------|--------|------|-------|

地域包括支援センター保健師からのお知らせです！

新型コロナウイルスの感染者数は減少していますが第5波が収束したとは残念ながら思われません。減少要因としてはワクチン接種の拡大とともに、感染予防対策を適切に実施したことが大きいようです。日常生活も少しずつ流行前に戻りつつありますが、第6波が起きる可能性が高いと言われています。これから冬を迎え、気温と湿度が下がって新型コロナウイルスの感染が広がりやすい環境になること、早めにワクチン接種をされた人は半年以上が経過するので感染予防効果が下がっているおそれもあり注意が必要です。引き続き**基本的な感染予防対策を続けることが重要**になります。

今年はインフルエンザが大流行する恐れがあります！！

「去年は全然流行しなかったのはなぜでしょうか？」

以下の理由があるとされます。

- ① 日本感染症学会の見解では手指の消毒、マスク着用、3密回避などの「インフルエンザの感染予防についても効果的」であったと考えられます。
- ② 昨シーズンはインフルエンザにかかった人が極めて少数だったため、社会全体の集団免疫ができていないと考えられます。

日本感染症学会からも「本年度のインフルエンザワクチンの積極的な接種を推奨する」としています。**新型コロナワクチンとその他のワクチンは、互いに片方を受けてから2週間後に接種できます。**

インフルエンザワクチンの予防効果は**接種後2週間目から現れはじめ、4週間後にピーク**になりますので12月中旬までにはワクチン接種を終えることが望ましいです。**免疫の持続効果は5～6ヶ月程度**のため、積極的にインフルエンザワクチンを接種して、感染を予防しましょう！

健康に関することを相談したい、介護保険を利用したい、最近物忘れが多くなっているなどありましたら、いつでもお気軽に当包括支援センターまでご相談ください。

末広・東鷹栖地域包括支援センター
～旭川市が設置する高齢者のための相談窓口です～

住 所：旭川市東鷹栖4条3丁目東鷹栖地域センター2階

開設時間：月～金 9：00～18：00

(土日祝、12月30日～1月4日を除く)

電 話：0166-76-5065

F A X：0166-58-3002





◆令和3年度役員名簿

役職	氏名	町内会名
顧問	高田朋英	末広第一
会長	福島政昭	末広地区市民委員会
副会長	丸山慶洋	末広地区市民委員会
〃	佐藤伸	末広東地区市民委員会
〃	柴田恵美子	末広地区民児協
総務部長	松岡俊昭	東水穂
総務副部長	山本守	末広中央第二
〃	松久慶一郎	末広二・七
〃	藤部均	末広親交
会計部長	吉田義浩	末広アカシヤ

役職	氏名	町内会名
会計副部長	小林重雄	末広第一
会計監査	太田勝	末広パーク
〃	山口洋幸	末広みつば
福祉部長	柴田恵美子	末広地区民児協
福祉副部長	富澤保明	末広八区
〃	松田精治	信友
〃	佐藤正志	末広中央第一
〃	廣井芳春	末広北
〃	澤田清	新星
〃	戸松寿郎	末広親栄

役職	氏名	町内会名
福祉副部長	外山光子	末広東雲
広報部長	柿本憲昭	すみれ
広報副部長	鮫名由美	八親
事業部長	丸山慶洋	末広地区市民委員会
事業副部長	鷺見昌弘	親和
〃	岩藤義廣	末広中央第三
〃	石田悟	しらさぎ

◎各町内会会長は相談役、福祉部長・女性部長は推進委員としてご協力頂いています

◆すえひろ地区社協だより作成にあたって

指定就労継続支援B型事業所「創房みなみな」様

旭川市末広2条3丁目1-18 TEL:46-7712

仕分け・製本作業にご協力をいただきました。ありがとうございました。

◆編集後記

長らく続いた「コロナ禍」というトンネルも、ワクチン接種の推進などでようやく光らしきものがみえてきたような気がします。(まだまだ油断はできませんが)

残念なことに、今年もみなさまが楽しみにされている町内会の『夏祭り』、『敬老祝賀会』などの行事はほぼ中止となりました。

「令和4年こそは！！」と役員一同心より願っております。

さて、今年の広報誌は「昨年の広報誌、良いね！」との声(私の耳には、ですが)多数きこえてまいりましたので、さらにみなさまの『健康づくり』に役立てていただくと考えて作成いたしました。

テレビをみながら、洗濯機をまわしながらなど『スキマ時間』に有効活用していただくと幸いです。

『健康』には、このように体や頭を動かすことはもちろん、バランスのとれた食事や質の良い睡眠も大切です。

そしてみなさまの健康が、未来の社会に大きくかかわってまいります。

令和4年が、みなさまにとりましてよりよい年となりますように。

