



第58号

発行日 2020年11月15日
発行責任者 宮部 雅介
事務局 末広地区
社会福祉協議会

すえひろ 地区社協だより

ごあいさつ



末広地区社会福祉協議会 会長 宮部 雅介

向寒の候、皆様いかがお過ごしですか。コロナ禍のなかに制限されることが多く、窮屈な生活を余儀なくされ、心身共にお疲れのことと思います。

市民委員会や町内会のイベント中止により、折角の楽しみを奪われ、ストレスを感じておられる方も多くいらっしゃるでしょう。

当末広地区社協も、「三密」を回避することができないと考えられるものは、やむを得ず中止いたしました。このような中、安心見守り事業は各町内会御協力の下、特に念入りに行って参りました。

今後の状況につきましては、新型コロナウイルスの状況次第ですが、実施の方策を模索して参ります。何卒ご理解と御協力をお願い致します。「予防に勝る対策なし」と申します。新型コロナウイルス終息まで共に頑張りましょう。

令和2年度 主な事業計画

- 1.安心見守り 隣近所の住民同士で活動しています。
- 2.ふれあいサロン コロナ禍で安全第一を考慮してやむなく中止しています。再開の場合は改めてご案内いたします。
- 3.男たちのふれあい交流 ふれあいサロン同様、改めてご案内いたします。
- 4.啓発・養成・研修活動 コロナ禍に伴い当面見合わせます。
- 5.敬老会・老人クラブ助成 各町内会で記念品等差し上げました。老人クラブは規定通り助成させていただきました。
- 6.赤い羽根共同募金 各町内会に加え、法人様に訪問し、募金をいただきました。
- 7.広報誌「すえひろ地区社協だより」全戸配布
. 今までと編集方針を変えて、発行しました。

新型コロナウイルス感染症を予防しましょう！

コロナ禍により、集いの場や、行事が中止されている状況です。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図りつつ、健康を維持し安心して生活をするために、必要な情報についてまとめてみました。

- 毎日健康チェックをしましょう！
- 手洗いをしましょう！
- 咳エチケットを実践しましょう！
- 「密閉」「密集」「密接」を避けましょう！



運動をして健康を維持しよう！

有酸素運動は、高齢者の健康増進に有効な運動のひとつです。無理のない運動を、時間をかけて行うことで十分に酸素を取り込みながら全身の筋肉を動かします。全身の血流を改善し、心肺機能を無理なく鍛えることができます。日々の生活に取り入れていくことで、健康を積み重ねていきましょう。

- ウォーキング／ジョギング／水中ウォーキング／水泳／ヨガ／足上げ運動／踏み台昇降／サイクリング／エアロバイク…など

～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、筋肉痛がある時は、
運動をやめる、または、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

2ページから8ページにかけて、ご自宅のできるストレッチなどを掲載しています！是非、実践してみてください！



ストレッチ

運動前のストレッチは、筋肉に刺激を与えることで関節の動きを広げ怪我の予防につながります。他にも身体の柔軟性の向上や疲労回復、血液循環を良くする効果がある為、運動後のストレッチも効果的です。実施する際は急に伸ばすと腱や関節を痛めやすくするので、身体を徐々に伸ばしていきます。気持ち良いと感じるところで **20~30秒間**姿勢を保ち左右交互に行います。運動前後のストレッチを習慣化しましょう！

首回り



首を図の向きへ動かし、伸びたらそれぞれ**5秒間**保ちます。
その後、首を左右2周ずつ大きく回していきます。
身体ごと倒れないように注意して行いましょう！



肩の上げ下げ



- ① 両肩を真上に出来るだけ高くあげます。
- ② 息を吐きながら肩の力を抜いてストンと下におろします。

10回



肩周辺



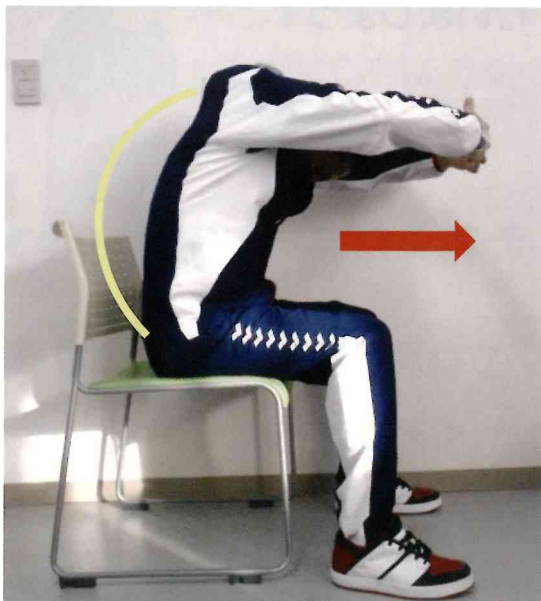
腕と一緒に身体も
ひねらないように
注意しましょう！



① 伸ばす腕を肩の高さまで上げます

② 反対の手で伸ばす腕の肘を押さえ、自分の身体へ引き寄せて伸ばします

背中



① 両腕を肩の高さに上げて手を組みます

② 腕を前に突き出しながら、自分のおへそを
覗き込むように背中を丸めて伸ばします

左右の肩甲骨が
離れているイメージで
行いましょう！

胸



- ① 背すじを伸ばし、腰の後ろで両手を組みます
- ② 腕を斜め下に引っ張りながら、左右の肩甲骨を近づけていき、胸を大きく引っ張って伸ばします

上体が前に倒れて
いけないように
注意しましょう！

股関節まわり

【1】

- ① 両足を横に開き、膝とつま先を外側に向けます。両手は膝の内側に添えます
- ② 体を前に倒しながら、痛みのない範囲で両手で膝を押し、股関節を広げていきます

【1】



【2】

- ① 上記の姿勢から片方の肩を前に倒すように体をひねります
- ② 同側の手で膝を押し広げていき、股関節まわりをさらに伸ばします

【2】



太もも裏

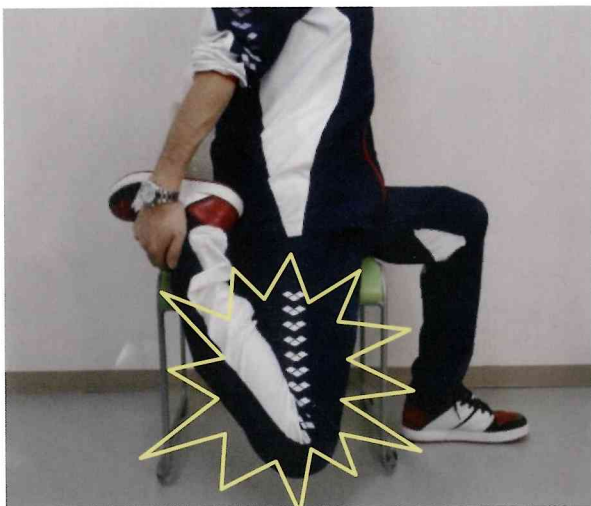


- ① 椅子に浅く腰掛けて、片足を前に出します。膝は伸ばし、つま先は天井に向けます
- ② 両手は足の付け根に添え、体を徐々に前に倒して伸ばします

股関節から体を倒していき
背筋を伸ばしながら
行いましょう！

太もも前

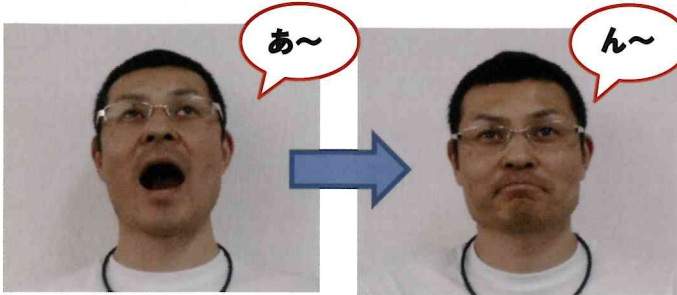
- ② 椅子の真ん中から横にずれて座り、片手で反対側の座面を掴みます
- ① 椅子からずらした方の膝を曲げて、同側の手で足首を持ち、かかとをお尻に近づけていきます



膝を真上に向ける
ことで、より太もも
前が伸びやす
くなります！

口腔体操

口の体操



- ① 口を大きく開けて「あ〜」と言いましょう。
- ② 口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせて「ん〜」と言いましょう。

5回×2セット

★「口を大きく開ける」動きと「歯をかみ合わせて口を閉じる」動きにより、食べ物などを噛む力が強くなります！

唇の体操

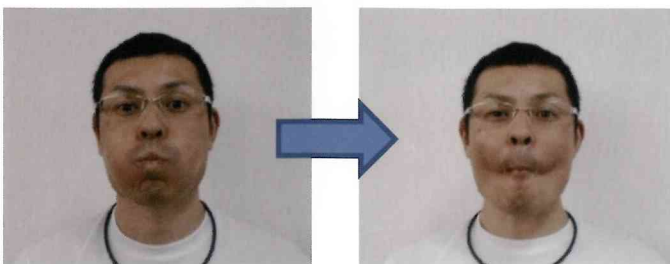


- ① 唇を横に引いて「い〜」と言いましょう。
- ② 唇を突き出して「う〜」と言いましょう。

5回×2セット

★「唇を横に引く」動きと「唇を前に突き出す」動きにより、食べこぼし防止に繋がります！

頬の体操



- ① 頬を大きく膨らませていきましょう。
- ② 頬をすぼめていきましょう。

5回×2セット

★頬を大きく膨らませる事で顔の筋肉が鍛えられ、以下の効果があります！

- 食べこぼし防止
- 鼻へ食べ物が流れ込むを防ぐ
- 顔のたるみ予防

デュアルタスク エクササイズ

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！！

足踏み+声出し

①日→月→火→水→木→
金→土の順番で声を出し
ながら足踏みをします。

②土→金→木→水→火→月
→日の順番で足踏みをし
ます、①と②を繰り返します。



★慣れてきた方は①の時に足を開きながら、②の時は足を閉じながら足踏みをしてみましょう！

「チョキ」と「きつね」



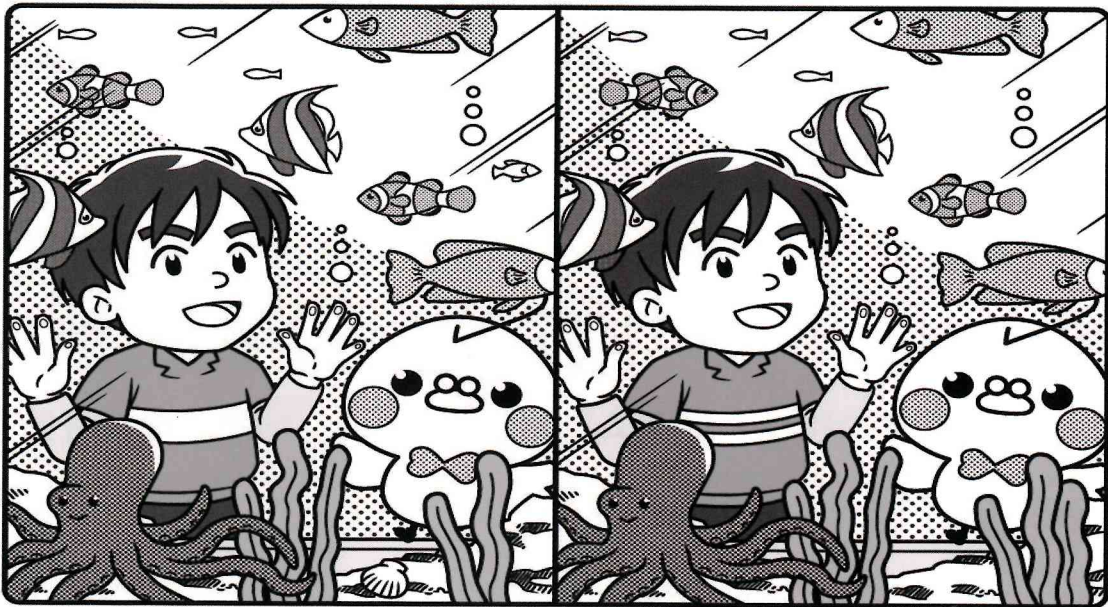
① 片方の手は「チョキ」、反対の手は「きつね」の形をつくります

② 左右の手を入れ替える動きを繰り返します

頭の体操～脳トレ～

脳のトレーニングいわゆる「脳トレ」で脳を鍛えれば、物忘れなどを含む認知機能低下の予防となります。そんな高齢者の脳トレには、年齢を問わず簡単に楽しめる「間違い探し」がおすすめです。間違い探しとは2つの絵の中から違う点を見つける単純なゲームですが、観察力や集中力を高めるとともに見つけたときのスッキリ感が脳に良い刺激を与えます。場所を選ばず、一人で楽しめるのもポイントです。

●まちがい探し 『水族館』 間違いは全部で**5つ**あります！



答えは10ページです！

●まちがいやすい漢字

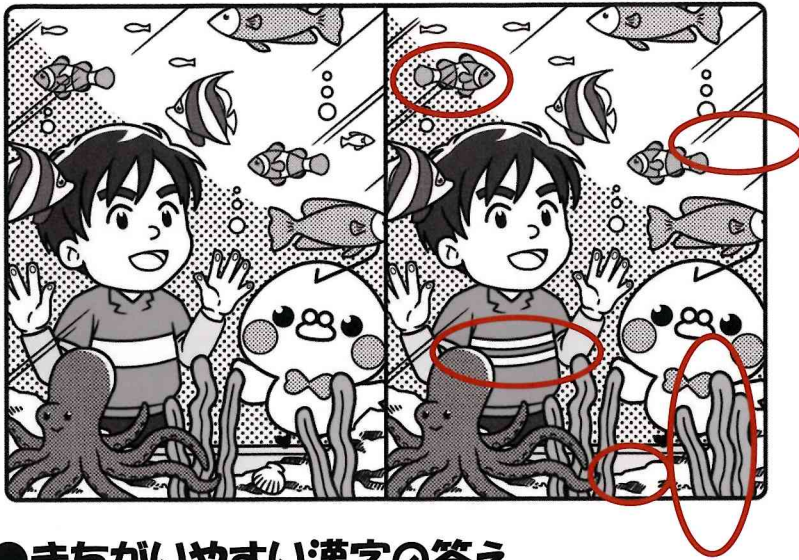
まちがいやすい熟語です。AとB、正しいと思う方を○で囲ってください。

- | | | | |
|----------|--------|----------|--------|
| ① A. 完璧 | B. 完壁 | ⑦ A. 機嫌 | B. 気嫌 |
| ② A. 防害 | B. 妨害 | ⑧ A. 専門 | B. 專門 |
| ③ A. 研修 | B. 研習 | ⑨ A. 成積 | B. 成績 |
| ④ A. 遇然 | B. 偶然 | ⑩ A. 重複 | B. 重複 |
| ⑤ A. 分析 | B. 分折 | ⑪ A. 既製品 | B. 既制品 |
| ⑥ A. 未青年 | B. 未成年 | ⑫ A. 不仕末 | B. 不始末 |

答えは10ページです！

正解数 / 12問中

●まちがい探しの答え



- 1.左上の魚の向きが逆
- 2.右上の小さな魚がない
- 3.子どもの服の柄が違う
- 4.貝がない
- 5.海藻が1本ない

●まちがいやすい漢字の答え

- ① A. 完璧
- ② B. 妨害
- ③ A. 研修
- ④ B. 偶然

- ⑤ A. 分析
- ⑥ B. 未成年
- ⑦ A. 機嫌
- ⑧ B. 専門

- ⑨ B. 成績
- ⑩ B. 重複
- ⑪ A. 既製品
- ⑫ B. 不始末

安心見守り事業について

「“ひととひと”とのコミュニケーションも、重要な介護予防です。

電話での確認も、大切な住民同士の助け合いです。」



安心見守り事業は、病気や障がい等で不安を抱えている方や、日常生活上の不安を抱えている方などを隣近所の住民同士で見守る活動です。本人の同意を得てから見守りを行います。対象者となるための条件等はありません。

「周りから見て見守りが必要な人」や「本人が見守りを希望する人」が対象となります。

- 町内会、近隣住民、地区社協の役員、市民委員会福祉部、民生委員児童委員などが連携を図りながら活動しています。
- 見守りだけでなく、住民の困りごとみつけて、専門機関などにつなぐ仕組みも目指しています。

末広・東鷹栖地域包括支援センター

保健師からののお知らせです！

● 新型コロナウイルス感染症を予防しましょう！

① 毎日健康チェックをしましょう！

- ・ 毎日体温を測定し、体温を確認しましょう。
- ・ 発熱又は風邪症状がある場合は、無理せず自宅で療養しましょう！

② 「密閉」「密集」「密接」を避けましょう！

- ・ 1 時間に2回以上の換気をしましょう。
- ・ 多数が集まる密集場所はなるべく避けましょう。



③ 「手洗い」「マスクの着用」を心がけましょう！

- ・ 自宅に帰ってきたら、まずは手洗いを必ず行いましょう。
- ・ 手洗いは30秒程度かけて流水と石鹸で丁寧に洗いましょう。
- ・ 症状がなくてもマスクを着用しましょう。
- ・ 万が一マスクがない時は、咳やくしゃみ等する際ティッシュやハンカチで口や鼻を覆いましょう。

「新型コロナウイルスの影響で、身体を動かす時間や、
人と話をする時間が減っていませんか？」

閉じこもりがちな生活を続けていくと心身の機能が低下していきます。

少しでも活動量を増やしたり、社会参加の機会を増やしましょう！

身体を動かしたり、人と交流を図りたい方がいましたら、当地域にあるサークルに
ついて情報提供致しますので、お気軽に当包括支援センターまでご相談下さい。

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

◆ 電話 : 76-5065

◆ 住所 : 旭川市東鷹栖4条3丁目東鷹栖地域センター2階

◆ FAX : 58-3002

◆ 開設時間 : 月~金 9:00~18:00

(土日祝、12月30日~1月4日を除く)



◆令和2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	宮部雅介	末広地区市民委員会
副会長	福島政昭	末広地区市民委員会
〃	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	小山主君	末広第一
会計監査	佐々木伸夫	末広東雲
〃	太田勝	末広パーク
福祉部長	柴田恵美子	末広地区民児協
福祉副部長	来生年之	末広八区
〃	松田精治	信友
〃	佐藤正志	末広中央第一
〃	志村豊治	末広みつば
〃	廣井芳春	末広北

役職	氏名	町内会名
福祉副部長	澤田清	新星
〃	戸松寿郎	末広親栄
広報部長	佐藤伸	八親
広報副部長	柿本憲昭	すみれ
事業部長	鷺見昌弘	親和
事業副部長	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 作成にあたっての御協力

医療法人社団 真佑会グループ 運動トレーナー 山崎 哲一 様

ご自宅でできるエクササイズを考えていただきました！

指定就労継続支援 B 型事業所 「創房みな・みな」 様

配布準備を行ってくださいました！

～御協力、誠にありがとうございました～

◆編集後記



現在まで最大のニュースは新型コロナウイルス感染症です。とりわけ道内では、緊急事態宣言でいったん終息に向かうかと思いましたが、道央中心に、感染者が増加傾向になり、非常に懸念しております。地域住民のみなさまが楽しみにされている町内会の夏祭りや敬老会での祝宴など、全て中止になりました。恒例の新年会、定期総会開催可否等、慎重に議論を重ねなければなりません。

当地区社協は、この度の発行は、編集方針を変えて、各ご家庭で気軽にできる体操などを考えて作成しました。是非、実践してみてください。日々、適度な運動や、バランスのとれた食事、快適な睡眠をとっていただき、コロナに負けないで、厳しい冬を乗り越えていただきたいと願っております。