

すぎのめ地域包括支援センターだより

令和2年8月発行 No4



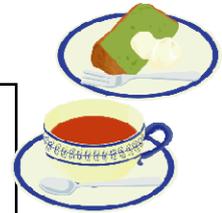
ももりん体操再開（あさひ台 わかがえっ会）

あさひ台（わかがえっ会）は、7月7日より、ももりん体操を再開しました。又、7月14日は、体力テストを行いました。4か月ぶりの再開に、皆さん真剣に、笑顔で取り組んでいました。



代表後藤さんの話：「4か月ぶりに再開しました。コロナウイルスの感染対策を充分に行い、参加したいと思う方に集まって頂きました」
4か月ぶりに行ってみてどうですかとお聞きすると、「やっぱり、1回目の時は、2日くらい体が痛い所がありました。今後共継続して、皆でフレイル予

オレンジカフェ なごみっこ 再開



オレンジカフェ なごみっこは、7月4日（土）に再開三蜜を避けるため、場所を移動し、広い空間を保ちながら再開されました。焼きたれのパンを食べながら、久しぶりのおしゃべりや、脳トレを楽しみました。

予告：ふくちゃんちのオレンジカフェ



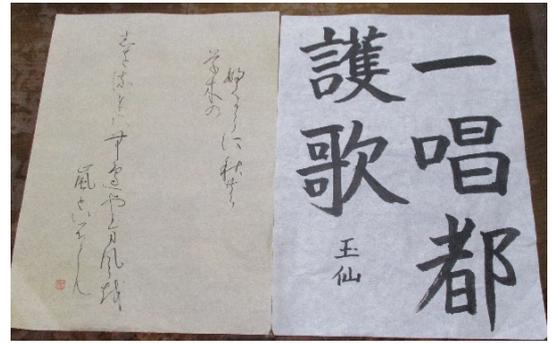
地域包括支援センターからのお知らせ

新しく社会福祉士が入り、より充実した体制が整えられつつあります。2か月もコロナ感染予防で家に閉じこもっていたら歩けなくなった。誰とも話さないで、頭がももんするなど、なんでも身近な相談窓口として杉妻地域包括支援センターをご利用ください。

福島市杉妻地域包括支援センター

〒960-8151 福島市太平寺字町ノ内30 電話 573-8130 F A X 573-8221

70歳から始めた習字 師範 雅号 玉仙



7月の課題 自宅で清書

孫を育てあげ、ようやく自分の時間が持てる様になった。その時出会ったのが、習字。70歳過ぎてからの手習い。本来習字は好きだったので、

めきめき上達し、師範、雅号『玉仙』を取得。現在も、毎週火曜日杉妻学習センターで、仲間12～13人で手習いを続けています。お習字も楽しみだが、おしゃべりも楽しいとおっしゃっています。お正月の1月4日には、学習センターで、小学生に書初めを先生、仲間と一緒に教えているとのこと、まだまだ現役。家での課題もきちんとこなしています。

令和2年 第1回 地域ケア会議開催

防災について行政/地区/介護事業所とで話し合いを行いました。

7月14日杉妻支所において、福島市の防災コーディネーター様、杉妻支所長様、郷野目尾形町会長様、小野民生員様、杉妻管内の各介護事業所様に参加していただき、昨年の台風19号災害を振り返り「今後の災害時の備えや行動」について話し合いをしました。

皆さんの意見として、避難所が少ない。地域と施設ぐるみで避難訓練出来たら。避難受け入れの施設は夜間1人で受け入れ体制対策が必要。非常食が水没しないよう保管場所確認必要。ボランティアが来たのが1週間後だった。早めにテレビなどで情報収集し早めに避難を行う。防災の放送が聞こえなかった。何を持って避難するかを決めておく。



課題として要援護者を誰がどうやって避難させるかが問題（地域支援者に責任や義務はないが）避難した先で要援護者を迎える環境が整っていない（ひどかった。体調が悪くなる。つらい。）まずは自助、安全な避難ルートを事前に考えておく。避難時、近所の方の声掛けを行う。地域の声掛けだけでなくネットワークを作っておく。地域でのかかわりが薄い現況もある。防災マニュアルの見直し、分かりやすいビジュアルマップ「想定外」を想定するマニュアル作りをしてほしい。避難後、誰がどこに行ったか確認必要。等様々な課題や問題点意見を頂きました。今後さらに頂いた意見をもとに、より安全に避難が出来るように行政や住民の皆様と共に対策を考え準備していきましょう。