



# 結っこだよい

令和4年7月発行:「かまい 結っこの会」  
No. 9 発行者:軽米町地域包括支援センター

## かまい「通いの場・居場所」資源マップ

地域で集まって「いきいき百歳体操」「共食」「サロン」など様々な活動が行われています。そのような活動をしている地域を紹介します。

コロナ禍で家にこもりがちではないでしょうか？

家を出て家族以外の人と話をすることは、身の回りの情報を得る貴重な場です。ご近所の交流を大切にしていきましょう。



- 共食：地域の人で集まって学習やお楽しみを行って昼食を共にする。今年度からは、コロナウイルス感染症に配慮して、食事なしでお茶のみ程度でも事業の対象になる
- ◎ いきいき百歳体操：フレイル対策の運動をDVDに合わせて週1回程度行う。
- ◆ サロン：集まってゲームなどお楽しみをする。
- 居場所：自由に集まる交流の場

事業に関する問い合わせ先：

軽米町健康福祉課健康づくり担当

電話 46-4111（健康ふれあいセンター内）

それぞれの地域で様々な工夫をして取り組みがされています。

ある研究によると、地域の集まりに参加する人は参加しない人よりも元気で、フレイル等が心配される人が少ないという結果になっているそうです。人に会わない、閉じこもることで自分自身が心身ともに弱ってくる危険性があるということです。

また、ご近所のネットワークがしっかりしている地域は災害発生時など助け合いがスムーズに行われているとも言われています。

近くの集まる場に進んで参加をお勧めします。

## 地域の情報②「共食」前にコロナ学習

新型コロナウイルス感染症によって、地域で集まる機会が少なくなっていることでしょう。上新町では活動する際にどのようなことに気をつければいいのか確認してからやり方を考えようと勉強会を実施しました。当日はコロナウイルス感染症に関する予備知識と対策について保健師から講話、その後で活発な質問がでました。

「共に食べる」ことが主になっている「共食事業」ですが、そのことを控えなければならない状況でどうすればいいか、迷ったとのこと。相談の結果、今まで方法を見直し食事なしとして実施することになったようです。

この結論を出すための有意義な学習となりました。

コロナ禍でも工夫しながら、元気で長生きを目指したいものです。



### トコかる コーナー

#### ① 感染予防対策に関するお願い



「トコかる」は広く町民の方にご利用いただいています。利用される方には次のようなことにご協力をお願いします。

- ① 体調が良くない時の利用は遠慮下さい。体調が回復してからお待ちしています。
- ② 利用時はマスク着用をお願いします。
- ③ 入室に際は検温、手指の消毒にご協力下さい。
- ④ ご利用中も感染予防対策にご協力をお願いします。

#### ③ なんでも相談会やってます

毎月、概ね第4水曜日（月最後の開所日）に「なんでも相談会」を行います。担当は保健師や地域包括支援センターの相談員などです。相談料は無料です。

お話しを伺ってよりよい方法を一緒に考えていきます。

連絡先「トコトコかるまい広場」（トコかる）  
携帯電話 070-4449-3344（水・土曜日）

#### ② 毎月12日はバザー祭

みなさんのご協力により、毎月12日はバザー祭を行います。開所日毎に商品が変わりますので、何度でもたのしみがあります。売上金は「トコかる」の運営（家賃や光熱費など）に活用しています。

また、バザーに提供いただく品物も随時受け付けています。

#### ④ 手芸講座参加者募集

開所日に手芸講座を行っています。毛糸や布を使って作りますが、材料は揃えてあります。材料代は無料、世界で一つだけのものを作ることができます。

手芸講座の指導者も随時募集しています。「こんなことだったらできる」という方、みなさんに紹介をお願いします。

#### 「トコかる」

開所日 水・土曜日

開所時間

10時～3時30分



#### ご近所サロンのすすめ

あなたの近くに「あそこに行くといつも誰かがいる」「あそこは良く近所の人が集まる所」というような場所はありませんか？遠くだったら行くのが大変だけど、近所だったら知っている人ばかり。話もはずむことでしょう。

新型コロナウイルス感染症の拡大で以前よりも外出することが少なくなった方も多いようです。ご近所と顔を合わせることは、お互い元気であることの確認ができ、何か普段と違うことが起こった時は、助け合うことに繋がります。

人と話すときはマスクをつける、体調が良くないときは外出しない、など感染予防対策をとって“ご近所サロン”に参加しましょう。