

社会福祉法人 阪南市社会福祉協議会 西鳥取・下荘地域包括支援センター

ごあいさつ

橋をかけるか 壁をつくるか

みなさんこんにちは！西鳥取・下荘地域包括支援センターです！

ここ阪南市でも、コロナによる外出の自粛は、これまで作りあげてきた“人と人とのつながり”を途絶えさせてしまう事態を発生させることになりました。その“つながり”が途絶えれば途絶えるほど、身体機能の低下や認知症の進行が進み、日常生活に支障をきたしてしまう、そんな事がみなさんの地域の中で起こりつつあります。

人と人との間に壁をつくり感染から身を守ることも、距離を保ちながらもどこか“心”ではつながっている、「元気にしてるかな？」「最近、声を聞いていないな？」と、気づかえる、思いやれる、“つながり”続けられるよう橋をかけておくことも大切ではないでしょうか。

今年度、地域包括支援センターは福祉委員会や民生委員・児童委員協議会などの地域のたくさんの方々に支えられて、5年目を迎えました。「ふだんの暮らし」を大切に、住民のみなさんと色々な方々とのかけ橋でありたい、その一心でお手伝いし続けますので、職員一同よろしく願いいたします。

高齢者に関するご相談 西鳥取・下荘地域包括支援センター 072-447-6428

*ご自身のこと、ご家族さんのこと、ご近所さんのこと、お気軽にご相談ください！

*地域包括支援センターは阪南市から委託を受けた公的な相談窓口です。

西鳥取の自然を楽しむのが健康の秘訣！？ ～地域包括支援センターが出逢った、あったか話～

“いつまでも楽しくいたい” “みんなで一緒にフレイル予防”

“畑せえへん？”

「〇〇さん得意やから教えてもらおうよ」「うちの畑、使ってええで」

何気ない会話から始まったみんなでやる農作業。

コロナ禍の今でも、夕方の涼しくなった時間には、いつもの声が聞こえてきます。



「ここで採れた野菜、毎日、みそ汁に入れて食べんねん」

「熱中症には気をつけなあかんけど、家でじっとおるのもあかんからなあ」

畑仕事の合間の
ちょっとした時間が**あったかい**



コロナの影響で、家族や友人と会うことも自粛しがちになってしまったため、一日の活動量が減っています。活動量が減ると、これまでできていたことがしづらくなったり、物忘れが進んでしまうこともあります。自分自身で健康を保つことを心がけながら、「ちょっと手伝って」「こんなこと困ってんねん」と声かけができるようご近所さんとつながりを絶たないようにしておく、そんなことも大切なんだなあとしみじみ感じた真夏の夕方の一幕でした。。

“やってみよう フレイル予防！！”



フレイルとは…心身が衰えている状態のこと。

心を保ち・運動し・社会参加する、バランスを取ることが大切

- 西鳥取の田畑を眺めながら、スーパーまで買い物に行こう！（筋力アップ！）
- 西鳥取の海岸に出て、磯の香りを楽しもう！（五感をフル活用！）
- 西鳥取で獲れた魚を食べよう！（たんぱく質をとろう！）
- 1日1回、家族・知人などに電話して、お口を動かそう！
- この通信を声に出して読んでみましょう！（音読することを習慣に！）

“おにぎり会” よりお知らせ～西鳥取のお米でおにぎりを食べよう♪～

おにぎりカフェ

日時：10月31日（土）11時～

場所：鳥取291番地（田んぼにて）

