

ふれあいねもとたより

令和4年
7月1日
第191号

編集 発行 根本校区地域福祉協議会

多治見市北丘町1-73(根本22区民館構内) TEL & fax 0572-27-6605

ふれあいねもとでは



[相談窓口] 民生児童委員相談窓口 相談窓口事業部会

5月21日～6月20日(土・日・祝日を除く) 21日間延べ57人で対応。対応件数 44件。
(福祉相談1件 地域内団体10件 市・社協・区関係28件 地域力関係5件) 立寄り114人
[子育て支援] 6月6日 根本交流センター 参加者 親10人 子ども12人 スタッフ1人

読み聞かせをしました。読んだ本は、「おおきなかぶ」と「きんぎょがにげた」の2冊です。

そのあとで、親子いっしょに歌声にあわせて絵をかきました。

今回は乳幼児が多かったのですが、梅雨入り前で、天気も良く気温もそれほど高なくて、さわやかな一時でした。



ねもと・いきいき元気！介護予防教室はじまる 6月16日 根本22区民館 参加者28人



平成26年9月18日に第1回N・I・G介護予防教室が開催されてから34回目となりました。これまでの参加者数は、今日を入れて、なんと983人に達しました。

さて、本日のテーマは、「毎日の食事を大切にしましょう」で南姫地域包括支援センター保健師の熊沢さんと中北薬品の管理栄養士 近藤さんからお話を聞きました。

まず新任の熊沢さんから挨拶があり、続いて近藤さんから「元気に食べて健康長寿 低栄養を予防しよう」という資料に基づいて、低栄養を予防する食事のポイント ①しっかり食べて適正体重を維持 ②栄養バランスの整った食事を心掛ける ③たんぱく質を意識して摂る ④効率よくエネルギーを摂る ⑤骨を強くする栄養素を摂る……について丁寧な説明をしていただきました。

次回 N・I・Gは、8月18日(木) 10時から 金子 真美先生の「認知症予防体操」です。

7月のふれあいカフェご案内

日時: 令和4年7月21日(木) 10時より 場所: 根本22区民館

テーマ:『ポッチャを体験しよう!!』

説明:ポッチャとは、老若男女、障害のあるなしに関わらず、すべての人が楽しめるスポーツ。ヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目です。

定員:20名 男性の方も大歓迎です。

申込は ふれあいねもと☎27-6605 午前中にお願ひします。



31区では

健康チェック 6月4日 旭ヶ丘第八町内ひまわりサロン 第八町内集会所

今回はサロンに参加している高齢者を対象に、人生100年時代を健康にどう生きてゆくか？市高齢福祉課、保険年金課、南姫包括支援センターから各保健師と事務職員1名がみえて、元気具合を測定して頂きました。内容は①血圧測定②両手の握力③ラジオ体操④「通いの場における15項目」の質問票の調査などです。その他、フレイル予防と、歯・口のセルフケアについてと運動(筋トレ・ウォーキング)、食事はバランスよく特に蛋白質の摂取が大切なことなど説明して頂きました。



22区では

みんなで健康体操 6月9日 つくしの会 ステーションパーク第2集会所

昨年5月にも来ていただいた南姫地域包括支援センターからのスタッフにより、自宅で気軽に出来る健康体操を指導していただきました。



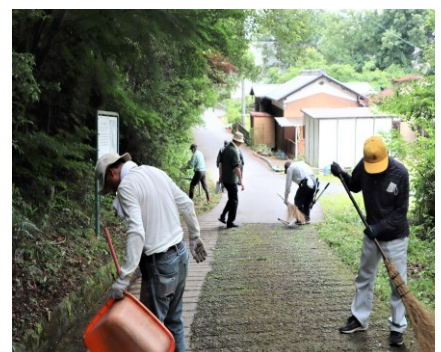
頭の上にペットボトルをのせている先生は、可児市ヒロミ接骨院の石川さん。半分位水を入れたペットボトルを頭の上に乗せてバランスをとりながら歩くことにより、心身を鍛える健康法です。始めはペットボトルを落としますが、なれてくると誰でもできるようになります。この他座ったままゴムマリを使って体を動かす健康法も教えていただきました。

明和第二町内では

根本小学校通学路の整備 6月11日 明和ボランティア隊

4月に入学した新1年生もようやく通学にも慣れてきました。根本小学校から高根山のふもとを横断して、明和町までの長い道を安全に通学できるように、明和ボランティア隊の出動です。

春には落葉を清掃しましたが、この日は通学路添いの草刈りと側溝のゴミさらえ、さらに枯れ枝が落ちて来ないように除去作業を実施しました。参加者 13人



青パト隊員募集中 ねもと地域力青色防犯パトロール隊

ねもと地域力では、地域の防犯安全活動を実施しております。青色パトロールカーに乗ってあなたも活動に参加しませんか？

9月10日(土)と9月20日(火) 午前10時~11時まで
根本交流センターにて、多治見警察署の「パトロール実施者証」

取得講習会を行います。[お問い合わせ] 090-4080-6531 鈴木茂三までお願いします。

