

# 山鼻福まちだより

第43号

令和3年3月1日

編集者 情報部長

永喜多 宗雄

## コロナ感染防止と 福祉活動について

山鼻地区社会福祉協議会 会長 阿部 貞夫



昨年1月以来、新型コロナウイルス感染症の爆発的蔓延により、その防止対策のため、従来の日常が一変し、毎日が閉塞感に満ちた生活を余儀なくされてきましたが、現在に至っても、いまだ、収束の兆しが見られません。ワクチン接種も予定がなかなか定まらず、徐々に遅延が報道されている昨今です。さらに、新型に対して、変異種の感染が報道されている現状です。

昨年から現在に至るまで感染防止のため、多くの地域活動（福祉活動も含めて）が、中止または延期の措置をとらざるを得ませんでした。このウイルスの感染がいつまで続くのか、誰しも思うことですが、識者にいわせると、最低でも2～3年は要するといわれています。要は、人類とウイルスの闘いは、人類発生以来の永遠の課題でもあったのだといわれています。

現在、北海道（札幌を含めて）の感染者数は下降線を示していますが、まだまだ収束するには至っていません。3月7日まで、新型コロナウイルスの集中対策期間が延長され、飲食店を対象とする営業時間の短縮要請は特定地域だけではなく、広く全市に拡大されました。これからの時期は異動や入学等、人の動きが活発化する時期なので、感染を抑制するためにも必要な措置だということです。これからも、コロナ禍の「新しい生活スタイル」を意識した生活は必要であり、このような状況下で、地域活動や福祉活動をどうやって実践していくべきかが課題となります。

本来の福祉活動（町内会活動も含めて）は人と人との繋がりから、絆を深め合って、その信頼関係から成り立つものです。三密回避、人との接触を避ける、不要不急の外出をしない等々、感染防止の観点から考えるとき、従来の福祉活動等はどうあるべきなのかが問われます。見守り活動でも、訪問者、被訪問者相互の健康安全が大切です。直接対面はできなくとも、間接的に目的を達成する方策はあるはずで、感染防止の「生活スタイル」を考慮しつつ、それぞれの立場で考えていきたいものです。

昨年6月、札幌市社会福祉協議会から提示された「新・福まちスタイル」は平易にこのことを表してくれました。こちらは、福祉推進員及び福まち役員研修会（12/14開催中止）に出席予定だった皆さんに配布しておりますので、どうぞ一読してください。

札幌市では、新年度に町内会活動のリモート化を推進するため、予算を計上する予定だそうです。オンライン形式で参加を要請されても、どれだけの高齢者が参加できるのでしょうか。いまは、直近する課題の解決が先だと思います。

コロナ禍の  
今だから

# お家でできる介護予防

協力作成：介護予防センター旭ヶ丘 / 監修：福岡篤理学療法士(特定非営利活動法人 HPT 訪問看護ステーション ポット東)

お元気に、お過ごしいただくために。まずはチェック

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ときどきイライラや不安・脱力感を感じる | <input type="checkbox"/> よく会っていた人と、しばらく会えていない |
| <input type="checkbox"/> 食事や水分の量が減った、体重が減った  | <input type="checkbox"/> 座っているだけで疲れる          |
| <input type="checkbox"/> 外が歩きにくい             | <input type="checkbox"/> 立ち上がりにくい             |
| <input type="checkbox"/> 長い道を歩くと疲れる          | <input type="checkbox"/> 楽しみにしていたことができていない    |



外出自粛などで活動量の少ない日々が続くと、ココロもカラダも弱くなるのが心配です。  
元気でいつづけるために、次のことをお家で意識してみましょう。

## 1. お家の中で意識的に動くことを心がけましょう。

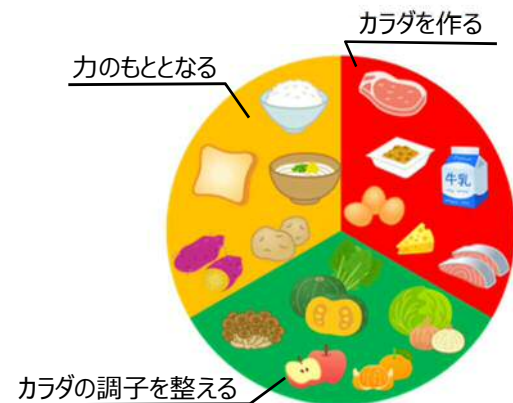
運動といえば、ウォーキングや筋トレ、ストレッチ・・・と思いがちですが、日常生活での家事や家の用事も立派な運動です！ちなみに、10分間のウォーキングと10分間の掃除機かけと10分間の入浴は同等の運動量なのです！！**歩数にすると1日4000歩**は動いてほしいところ！！下記の表は、10分間の日常生活の活動や運動を歩数に換算したものになります。皆さん、結構動いていませんか？



日常生活の活動	歩数換算	運動	歩数換算
食事作り・後片付け	900歩	ウォーキング	1000歩
入浴	1000歩	ラジオ体操	1300歩
掃除機かけ	1000歩	階段昇り降り	1700歩
洗濯干し・取り込み	1100歩		
窓ふき	1200歩		
雑巾かけ	1500歩		
スコップでの雪かき	1900歩		



## 2. バランスの良い食事を心がけましょう。



元気になる食事の3要素って、知ってますか？

- 肉・魚・乳製品などの**タンパク質**は、元氣なカラダを作ります。
- ごはん・パン・いもなどの**炭水化物**は、カラダを動かすカのもとになります。食べないとガス欠状態！疲れやすいカラダになります。
- 野菜・果物**は、カラダの調子を整えます。どれが欠けても、元氣が出ません。おいしく食べて、元氣でいましょう。

## 3. 親しい人とつながる機会をつくりましょう。

直接会えなくても、電話やお手紙、メールなど・・・人とつながることはできます。

ココロが元氣でいることは、カラダが元氣でいることと同じくらい大切です。

コロナに関する正確な情報を把握するためにも、みんなであつながつて、前向きに過ごしましょう。



コロナ流行が  
落ち着いたなら

# 閉じこもらない 介護予防を始めよう！！

始めたい時は、介護予防センター旭ヶ丘に連絡を！！



閉じこもらないことが、**介護予防の鉄則**です！そんな時は、**介護予防センター旭ヶ丘**にお任せ下さい！  
地域で行う介護予防の取り組みを支援します。下記の3つの業務を行っています。

## 介護予防などの相談窓口

介護予防に関すること、閉じこもりがちな高齢者などの相談をお受けします。その他、介護や福祉などの相談もお受けします。

## 介護予防教室の実施

すこやか倶楽部や運動教室など、皆さまが介護予防に取り組むきっかけの教室を開催しています！

## 地域の介護予防活動の支援

町内会活動・サロン活動・老人クラブの活動など、皆さまが行っている活動をサポートします！



お気軽に、ご連絡ください！

**中央区介護予防センター旭ヶ丘** (担当：黄田・清水)

住所：中央区旭ヶ丘5丁目6-51(慈啓会特別養護老人ホーム内)

電話：532-6110(月～金 8:45～17:30 祝祭日除く)

福まち事業で

## 体操DVDの貸し出しを始めました！

- ◎お家でもっと積極的に運動したいけれど、どうしたらいいかわからない。
- ◎新聞や雑誌でいろんな体操が紹介されているけれど、写真ではわかりにくい。

日ごろ、そんな風を感じている方のために、「サッポロスマイル体操」などの体操DVDの貸し出しを始めました。申し込みは、個人でも団体でもOK。

さあ、テレビに映して、一緒に楽しく頭も身体も体操しましょう！！

### ◆ 貸出案内 ◆

【対象】 山鼻地区にお住いの個人、または山鼻地区で活動されているサークルなどの団体

【貸出期間】 2週間

【貸出方法】 お申込みされる方のお名前とご住所が確認できるものをご持参ください。

【申込・問合せ先】 山鼻まちづくりセンター (南23西10山鼻会館 ☎ 511-6371)



## 一般財団法人 北海道信用金庫ひまわり財団 様から 助成金をいただきました！



12月25日に一般財団法人北海道信用金庫ひまわり財団（理事長 吉本淳一 様）様から、活動資金として5万円の助成金をいただきました。

これは、地域の社会福祉の向上を目的に、同財団から各福祉団体等へ助成されているもので、山鼻地区社会福祉協議会が毎年交付を受け、活動資金の貴重な財源とさせていただいているものです。

当日は、北海道信用金庫 山鼻中央支店 の 内田支店長 から山鼻地区社会福祉協議会の阿部貞夫会長が助成金の贈呈を受け、山鼻地区の福祉活動の概況説明と助成へのお礼を申し上げました。内田支店長からは、『北海道信用金庫の前身である「さっしん」誕生の地の山鼻地区の福祉活動を応援しています。』とのお言葉をいただきました。

※ 北海道信用金庫の前身である札幌信用金庫は、大正10(1921)年12月「有限責任山鼻信用組合」として、南18条西8丁目の屯田兵屋神田直太郎初代理事長宅において開業したのが始まりです。

## 福まち活動調整員フォローアップ講座受講を終えて

福まちセンター部長 酒井 一彦

福まち活動調整員は、地区福祉のまち推進センターを中心とした地域組織による課題解決力の一層の充実を目指し、地区福まちにおいて、地域での支え合い活動への住民参加の促進や、困りごと・暮らしづらさを抱えた住民の相談支援を中心的に担う役割が期待されています。そのためのスキルアップを目指し、講義や事例検討を通じて理解を深める講座を受講してきました。

受講を通して、山鼻地区福祉のまち推進センターの活動においては、高齢化、近隣関係の希薄化、見守り等必要とする世帯の増加傾向という課題があり、この解決に向けて町内会役員をはじめ福祉推進員、民生委員・児童委員等関係者が相談、話し合う福祉推進委員会を開催して、連携を図ることが大切と思いました。

今後の福まち事業においては、地域の関係機関が相互に協力して、日常生活支援などを展開しながら受け止め・つなぐ、このような仕組みを築いていくために、福祉推進委員会の設置を進めていきたいと思いました。