



くわがた通信



VOL. 82
2020.12

手稲区 富丘西宮の沢まちづくりセンター

〒006-0012 札幌市手稲区富丘2条2丁目1-1 (Tel. 685-4745 Fax. 685-0376)

70歳以上の1人暮らしの方に 手作りのマスクケースをお届け

8月20日、富丘西宮の沢地区福祉のまち推進センター(以下、福まち)が、同地区に住む70歳以上の1人暮らしの方約630人に、手作りのマスクケースを郵送しました。

福まちでは、毎年夏に、同地区に住む70歳以上の単身世帯を対象として、地域とのつながりを保つための仲間づくりの場として「ふれあい交流会」を開催していましたが、今年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から中止しました。その代替りの事業として、今回の手作りマスクケースを届けることを考えました。

このマスクケースは、身近な文房具品などを加工した、温かみのある手作り品。周囲をテープで覆ったり、マスクを出し入れしやすいような形にしたりするなど、使いやすいように工夫されています。マスクケースと共に自宅で簡単にできる体操を紹介したチラシなども同封しました。

福まちの久瀧洲一運営委員長は、「ふれあい交流会は中止となってしまいましたが、福まちとして何もしない訳にはいかないと思い、こういう時だからこそ、何か皆さんが喜んでくれることをしようと考えました。そして、食事中、マスクを外したときに、衛生的にマスクを置く方法として、マスクケースを思い付きました。新型コロナウイルス感染症で引きこもりがちな日々の中で、少しでも皆さんの心がほっとする瞬間をつくることができたらうれしいです」と話していました。



(真ん中下側にあるのがマスクケース)

～交通事故防止のために～

早朝一斉街頭啓発

9月18日、交通安全市民総ぐるみ運動の一環として、早朝一斉街頭啓発が実施され、富丘西宮の沢地区でも朝早くから町内会役員や交通安全指導員など地域の皆さんが街頭に立ち、雨が降るなか、通勤・通学の皆さんに交通事故防止の啓発を行いました。

その際、地域の皆さんはマスクを着用するなど、新型コロナウイルス対策にも気を配って活動していました。



～最近の交通事故の状況を学ぶ～

富丘連合町内会交通安全母の会研修会

10月2日、富丘連合町内会の各単位町内会・自治会の女性部長などを対象とした、交通安全母の会研修会が開催されました。当日は、会場の富丘西宮の沢会館に約20人が集まり、手稲区交通安全運動推進委員会の西田幸二事務局長から、最近の交通事故の状況について講義していただきました。



講師は、手稲区内や札幌市内の最近の交通事故の状況や、交通法規の改正点などについて正しく理解してもらうため、資料などを使用して説明。

講師は「引き続き、札幌市内で交通事故は発生している。一人ひとりが、地域ぐるみで交通事故を防ごう、という意識を持つことが大切」などと説明し、参加者は交通事故の防止に向けた意識を高めました。

試してみませんか？

新型コロナウイルスで自宅にいる時間が増えたと思います。身体を動かす機会も、以前と比べて減ったのではないのでしょうか。

手稲保健センターでは、身体やこころの健康を維持するために、感染を防ぐように気を付けながら個人でできる運動をPRしています。

ここでは、その中からお家にいながら体力・筋力の衰えを防ぐことができる運動の一例をご紹介します。

ロコモ予防

椅子でひざ上げ・腕押し

- ①お腹をへこませ、背中を少し丸める。片ひざを上にして組み、手をひざの上に重ねる。
- ②お腹に力を込め、組んだ足のひざを上げる。重ねた手のうち、下の手に力を入れ、ひざを押し戻すように力を入れる。足・手を入れ替えて、同様に行う。



椅子でひざ伸ばし運動

- ①椅子に浅く座り、お腹をへこませながら、片足を床に平行になるよう、まっすぐ伸ばす。
- ②つま先を天井に向け、ひざに力を込めたまま10秒間キープ。足を入れ替えて同様に行う。



椅子で腹筋

- ①椅子に浅く座り、背中を少しだけ丸め、腹筋に力を入れる。
- ②上体を後ろにゆっくりと倒し、背もたれにつく寸前で止め、そのまま10秒間キープし、ゆっくり元に戻る。



身近な運動

上記の他にも、私たちは普段の何気ない生活の中で、体を動かしています。

雑巾がけなどの床掃除、洗濯、風呂掃除、階段の昇り降り、庭の草むしりなど、私たちの生活には体を動かすチャンスがたくさんあります。

新型コロナウイルスに気を付けつつ、できる範囲で健康の維持・向上を目指しましょう！！

その他

手稲保健センター2階(健康・子ども課)では、ロコモ予防・メタボ予防のパンフレットや、手稲区版ウォーキングマップをお渡ししております。

気になる事がございましたら、いつでも保健センターまでお問い合わせください。

TEL:011-681-1211



さっぽろ市
02-Q01-19-853
31-2-661