



ふくよか

南光台東部地区社協だより

令和 5 年 3 月 31 日

第 63 号

南光台東部地区
社会福祉協議会発行
会長 後藤道子
企画・編集 広報部会



長かったコロナ禍の活動もようやくマスクの着用が個人の判断にゆだねる所まで来ました。食欲がない、体力がなくなった、落ち込みやすくなった、そんな症状がありませんか？最近よく「フレイル」という言葉を耳にします。「フレイル」って何だろう。週日研修会で勉強してきました。

フレイルとは健康状態と要介護状態の中間状態をいい、早めに気づいて対策をとればフレイルから健康状態に戻ることが可能であることを研修致しました。フレイル予防の三つの柱～無理せず楽しく続けることが重要～。栄養と口腔機能（食と口腔機能）、身体を動かす（歩行力、能力）、社会とのつながり（外出、交流、活動）は健康寿命を延ばすといわれます。そこで私達地区社協でできることは……。

きょう よう（きょう、用事がある）、きょう いく（きょう、行く用がある）を身近な地域の中で日常生活を活動的にすることを目的に「通いの場、集いの場」の充実を計ろうと仙台市社会福祉協議会の助成を頂き、サロン会と称し、令和2年度から「ドレミの会」を立ち上げ、令和4年度には映写会を計画致しました。歌を歌い、映画鑑賞した後、和やかに懇談会をする計画でしたがコロナ禍で出来ませんでした。参加されている皆様にはお楽しみ頂けるものと役員一同頑張っています。

今日一日楽しく過ごし、あしたもあさっても楽しく過ごせる様に。と願っています。

（後藤 道子）

年忘れお楽しみ会（12月4日）

朝からの雨模様、コロナ禍にも関わらず、参加者、スタッフ合わせておよそ100名の方々にご参加頂きました。

今年は、フルーツとピアノのユニット「やせたんところんたん」様の演奏を楽しみました。クラシックから歌謡曲まで休む間もなく、聞き覚えのある沢山の曲の演奏、本物の音楽を南光台の「地域」で聴くことができました。最後に演奏者の「皆様との今日の出会いに感謝したい。」というお言葉。コロナで失われていた大切なことを改めて気づかされ、疲れた心が洗われました。

また、特殊詐欺を題材にした「寸劇」を即興で役員が披露。「寸劇、良かったよ。」と帰り際に温かいお言葉を頂き、出演者の励みとなりました。



アンケートのご協力有難うございました。

- ・行き先の希望は、様々、春・秋の旅行会やお楽しみ会を楽しみされている方が多い。
- ・心配に思っていることは、特にない方が多かったが、ご自身や家族の「健康」や「今後の日常生活」を心配されている方もいた。
- ・友人等とのおしゃべりや家族や友人との会食・旅行等の外出、様々な趣味が日々の楽しみとなっている。
- ・お楽しみ会のアトラクションの希望は、演奏をきくが最も多く、歌を歌う、ダンス鑑賞、椅子に座って体操が続いた。

ふくよかの会



アンケートの結果は、今後の行事、活動に役立っています。

「健康」と「介護」



健康でいたいと思うがもし、体調を崩したときや怪我をした時、不安はありませんか？
そんな時は、地域の「民生委員」や地域包括支援センターにご相談を!!

・南光台地域包括支援センターは、社会福祉士、ケアマネージャー、支援員、専門員等、現在総勢 8 名でみなさんの相談に応じています。

要支援(1~2)や要介護(1~5)の認定によって、介護保険サービスが利用できるようになるので、何かあったら、まずは相談です。利用者それぞれに必要なサービスや利用できるサービスは違うので、ケアプランをケアマネージャーに作成してもらう必要があります。

デイサービス・ショートステイ・訪問介護・訪問入浴サービス等々、仙台市でおこなっている介護保険法に基づく介護保険サービスは 26 種 54 サービスあるそうです。また、南光台にはたくさんの介護施設もあります。必要以上の心配はよくありませんが「健康」と「介護」について考えておくことも大切です。

南光台地域包括支援センター 022-251-8850

東部地区社協の民生委員、児童委員、主任児童委員 (敬称略)

・前坂町内会	千葉 せい子	・第八町内会	片平 貞子
・前坂中央町内会	赤木 久美子	・東一丁目町内会	西田 泰子
・前坂東町内会		・東二丁目町内会	千葉 宏美
・前坂南町内会	門間 時男	・泉東町内会	菅原 修
・前坂西町内会	千葉 せい子	・主任児童委員	春日 由記子



「映写会」の開催

今年度は 8 月より毎月 1 回、東集会所、前坂集会所を会場に全 8 回開催しました。寅さん、夢で逢いましょう等、懐かしい映画やドラマを上映しました。

来年度の予定は現在計画中です。追って、お知らせします。

「映写会」は赤い羽根共同募金の助成金により活動致しました。



昔遊び(11月29日)

南光台東小学校の 1 年生と昔遊びを楽しみました。こままわし、けんだま、羽子板、てまり、紙鉄砲、だるま落とし、お手玉、あやとり、おはじきなど、子どもたちは昔遊びを自分たちの遊びに進化させて楽しんでいました。子どもたちの元気な笑顔が見られた楽しい時間でした。

いつでもご参加下さい! 「ドレミの会」日程表

月	東集会所 第二金曜	前坂集会所 第四金曜
4 月	休み	28 日
5 月	12 日	26 日
6 月	休み	23 日
7 月	14 日	28 日
8 月	休み	25 日
9 月	8 日	22 日
10 月	13 日	27 日
11 月	10 日	24 日
12 月	8 日	22 日
1 月	12 日	26 日
2 月	9 日	23 日
3 月	8 日	休み