

きまち*de*いきいき



編集・発行 木町地区社会福祉協議会
木町地区民生委員児童委員協議会

木町地区社会福祉協議会の活動

開催場所：木町通市民センター 5F会議室

- ◎令和4年上期福祉委員研修会
「福祉委員の役割とコロナ禍での活動」
についての講話
社協青葉区事務所鈴木学さん
（コミュニティソーシャルワーカー）
5月21日（土）



- ◎きまちいきいきサロン
「春の健康講話」
日本調剤木町通薬局
5月25日（水）
詳細は右記を参照してください。 ➡

- ◎コスモス会
東日本大震災被災者の方々の集い
（三陸沿岸出身の方々が多数集い）
5月28日（土）



- ◎その他、地域の高齢者の方々にささやかな
季節のお菓子をお届けしました。

きまちいきいきサロン 春の健康講話

5月25日（水）木町地区社協・民児協では、日本調剤木町通薬局の薬剤師・水戸雅勝さんから薬の正しい使い方、管理栄養士・塚邊百香さんからロコモ予防と低栄養の講話をうかがいました。

薬の正しい使い方

正しい薬の飲み方・飲み合わせを知るためには、おくすり手帳を忘れず持参し、薬について薬剤師さんに遠慮なく相談することが大切。薬を何で飲むか、飲み合わせの悪い飲み物・食べ物は何か、薬を飲む時間はいつかを守ること。飲む時間は食前・食間（食事の2時間後くらい）・食後・就寝時・起床後など、適切な服用時間を確認すること。

ロコモ予防と低栄養

日常生活の中で、立てない・歩けないなど、移動機能が低下してしまうロコモ予防のため、手ばかり栄養法を活用し、低栄養の改善をするとよい。

- ①肉・魚・卵・豆腐は両手に乗る量
- ②緑黄色野菜は両手1杯分
その他野菜は両手2杯分
- ③果物は両手の親指・人差し指で作る輪の中に入る量をほどほどに
- ④穀類・イモ類・牛乳・乳製品は握り拳大の量を一日に食べる。

また運動習慣のない生活による筋肉・骨などの衰えを予防するために、階段の利用やストレッチなどを普段の生活にプラスし、運動時間の目標をたて、家族や仲間と運動習慣の輪をつなげるとよい。



春日町会の活動

春日町会副会長 熊谷裕一

春日町会は、今年の春日神社の例大祭で初めて「ポップコーン模擬店」を出店し、400人程度のお客さんに、ポップコーンを提供して大いに喜ばれました。

また、今年から地域の婦人で「なでしこ会」を組織し、2か月に1回程度の茶話会を開いています。お茶とお菓子を提供して、集まりやすい町内会の集会所で、みんなでワイワイおしゃべりをして、楽しい時間を過ごしています。後期高齢者の方はご自宅玄関での送迎を行っています。



春日神社例大祭での
ポップコーン模擬店

常盤町内会の紹介

常盤町内会長 山内哲男

常盤町内会はマンション等の新会員との交流を深めるための岩出山への研修旅行、秋の芋煮会、来年の新年会を計画しています。

今回は町内子ども会の紹介をいたします。会員は22名です。事業運営は子ども会独自で行っています。今年は夏のリクリエーション出前陶芸を実施しました。450gの粘土で自由に作品を作り、完成した喜びを町内の子どもに知ってもらい、子ども会の加入の一助となればと思います。



町内会の構成

町内会加入
役員構成
地域名

723世帯
会長他6名（女性2名）
支倉町 1～4 番
西公園通に面する地域
広瀬町通に面する地域

2023年は木町通小学校創立150年

2023年7月4日、木町通小学校が創立150周年を迎えます。明治6年に開校した木町通小学校。これまでに卒業した生徒の数は1万人以上にのぼります。

地域のシンボルともいえる歴史ある小学校。節目となる年を迎えるにあたり、創立150周年記念事業実行委員会では記念行事が計画されています。6月より校舎北側と東側のフェンスに、創立150周年を告知する横断幕が設置されました。

地域・学校・家庭で、木町通小学校をお祝いしたいと考えています。



編集後記

今年の夏は過去に例のない猛暑となり、コロナも第7波が収まらず、物価高が続く、何かと過ごしにくい日々となっています。社会福祉協議会・民生委員児童委員協議会では、このような状況下でいかに地域の暮らしを充実したものにできるか模索して、地域の皆様が健康で安心・安全な暮らしを送れるように尽力しています。また、皆様からの社協・民児協へのご意見・ご要望をお待ちしております。