

長命ヶ丘地区社協だより

令和 5 年 1 月 発行

長命ヶ丘地区社会福祉協議会

発責:秋保 明

文責:佐藤正人



年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は当会の活動に対して温かいご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年も新型コロナウイルスに振り回された一年ではございましたが、地域における様々な活動が中止や縮小することにより、閉じこもりや人との交流が途絶えがちにならないよう、「住民が集う場」づくりの一環として、「お元気交流会」(ふれあい食事会の代替)及び「健康講話会」(長命ヶ丘亀楽会協賛)を、感染防止対策を取りながら実施いたしました。

ふたつの集いとも多くの皆様のご参加をいただきましたが、これからも長命ヶ丘地域の健康度を高める活動を行って参りたいと存じますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

2023(令和 5)年 1 月

役員一同

長命ヶ丘地域包括支援センター菅原所長様 よりご寄稿いただきました

長命ヶ丘地域包括支援センター 所長 菅原 幸江

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

関係者の皆様におかれましては当センターの運営にご理解とご協力をいただき心から感謝申し上げます。

包括支援センターは 65 歳以上の高齢者等が住み慣れた地域で安心して生活が送れるように介護や福祉・健康など様々な面から支援を行う、総合相談の事業所になります。

仙台市では中学校区を基本とし現在 52 ヶ所あります。長命ヶ丘包括支援センターの現在の職員体制は 4 名でそれぞれ専門分野をもち、お互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に高齢者等を支えています。

長命ヶ丘地区は総人口約 7,500 人で、65 歳以上の高齢者は約 3,000 人、高齢化率は 41%以上となり市内でも高い高齢化率となっています。どの地域にも当てはまりますが、新型コロナウイルス感染症によって外出する機会が少なくなり、社会との繋がりが減ったことで認知機能の低下や筋力の低下がみられるフレイル(虚弱)状態の方が増えている傾向があります。感染対策を行いながら外へ出る機会をもち、趣味活動等で交流し、フレイル予防に取り組むことが必要になっています。

包括支援センターでは、毎年介護予防教室「いきいき健康サロン」「交流カフェ」「逢 Café」を開催しています。時期が来ましたら回覧板でお知らせしますので参加して下さい。また、年金支給日には消費生活被害防止のために郵便局でチラシを配布し、詐欺被害に注意を呼び掛けています。

季節がら体調を崩しやすい時期になります。お身体に気を付けてお過ごし下さい。

地区社協では地域 福祉活動への支援を 行っています

●感染防止対策への支援

地域の諸団体が安心して活動できるよう新型コロナウイルス感染防止対策費用への助成金を申請のあった 10 団体(町内会等)へ交付いたしました。(令和 4 年 12 月)

●こども食堂への支援

長命ヶ丘地域を中心に貧困や孤食に悩むこどものサポートを行なっている「こども・スポーツネットワーク」(略称:kosune)へ支援金を交付いたしました。

(令和 5 年 1 月)

11月
26日

「ふれあい健康講話会」を開催しました

11月26日(土)長命ヶ丘市民センターにおいて、長命ヶ丘亀楽会様協賛により「ふれあい健康講話会」を開催致しました。

第一部 介護予防運動サークル“長命ヶ丘ゆうゆうサロン”のスタッフにより「椅子に座ってできる介護予防運動」のご指導をいただきました。

第二部 “からだ元気治療院”のスタッフにより「ツボ押し健康法」のご指導をいただきました。どちらも自宅で気軽にできる健康法で、参加者の日々の健康づくりに役立っています。

●第一部 長命ヶ丘ゆうゆうサロンによる「介護予防運動」



●第二部 からだ元気治療院による「ツボ押し健康講座」

◎からだ元気治療院ご紹介

宮城県内各地で健康講座を開催、ツボ押し健康法で介護の要らない体の維持を目指して活躍されておられます。令和4年10月5日付河北新報で“介護要らず目指そう…つぼ押し高齢者に伝授”と紹介されました。



●第二部 「笑いで元気を」素人演芸ひとり座**“おだずもっこ〜ズ”**座長山崎氏による楽しい笑いの一時をいただきました。



山崎氏は石巻市(旧雄勝町)ご出身。平成 17 年素人演芸ひとり座を立ち上げ町内会、諸団体などで活動、震災後には各地の関連施設を慰問。また、6 回に亘りモンゴル国訪問し東北の祭りを披露する。

人生笑いが一番!!観る人すべてを笑いと涙の世界に誘い公演回数 990 回、現在 1000 回目指してご活躍中。



11月
5日

＜豊齢者ふれあいサロン＞

「お元気交流会」を開催しました

11月5日(土)長命ヶ丘市民センターにおいて、3年ぶりに「ふれあい食事会」を開催いたしました。感染対策のためお弁当は持ち帰り方式で、名称も「お元気交流会」といたしましたが、当日は介護予防運動やお笑い芸人による演芸で楽しいひと時を過ごしました。本年も皆様とお会いできることを楽しみにしております。

※本事業は仙台市社協泉区事務所の「福祉事業振興助成金」の助成を受けて実施しました

- 第一部 “長命ヶ丘ゆうゆうサロン”の皆さんによる「椅子に座って介護予防運動」で元気をいただきました。



仙台市の介護予防運動サポーター養成講座受講生が中心となって結成された「介護予防自主グループ」で、地区社協や地域包括支援センターとも協力して活動しています。



(裏面もあります)