

吉田 社協だより

令和2年6月1日

社会福祉協議会吉田支部

初夏の候、野に山に若葉繁る季節になりました。皆様にはお変わりなくお過ごしでしょうか？今年度は残念なことに、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、サロン・給食サービス等の中止など波乱の幕開けとなりました。

社協吉田支部では、今年度も、地区の皆様とのつながりを大切に、活動してまいりますので、よろしくお願い致します。

役員・福祉委員一同

吉田地区の民生委員・児童委員紹介

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、地域において、住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々です。

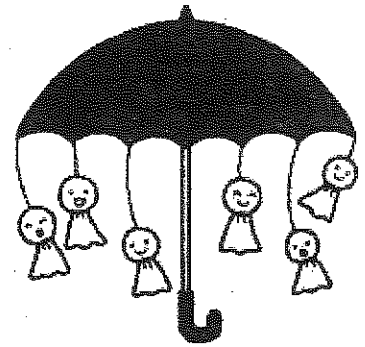
民生委員 佐藤 澄江（尾坂） 古川美樹子（尾坂）

森田 和子（関戸・関戸団地） 石田 逸馬（3部）

徳山 政士（4部） 高原 久娘（5部）

井上 容子（5部） 樋口小百合（品川団地）

主任児童委員 藤澤 美穂 高原 稔恵



事業の概要

《友愛訪問・給食サービス》

12月12日（土）おせち

3月13日（土）ぼた餅

一人暮らしの方、高齢者のみの世帯にお届けしています

《いきいきサロン・ミニサロン》

一人暮らしの方、高齢者の方が対象

各地区の公会堂、集会所等で年4～5回、それぞれ楽しい企画を考えて実施しています。多数のご参加をお待ちしております。

《敬老会》

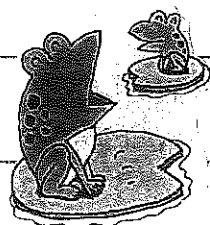
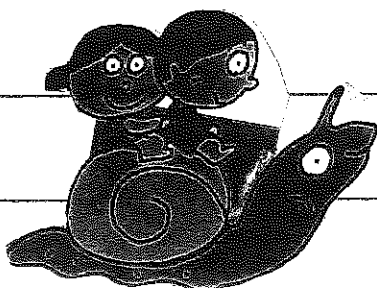
77歳以上の方が対象

10月25日（日）

状況によりかわることがあります

《花壇づくり 北消防署前》

吉川地区のボランティアの方々により、美しく整備されています。



膝痛予防体操

□足の血流アップ!



足を伸ばして座る。
足首を伸ばして5秒保つ、
曲げて5秒保つ。

左右20回

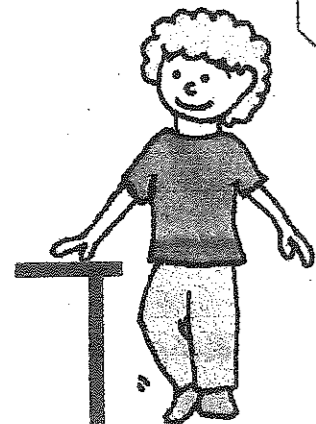


背筋を伸ばして座る。
足の付け根を意識しながら、
太ももを持ち上げる。

お腹に力

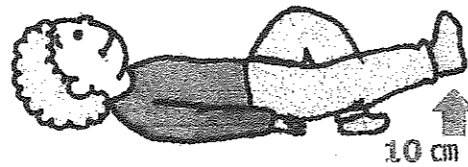
20回

□膝の力やバランスアップ!



立って

椅子や机の近くに立つ。
片足を床から少し上げ、
60秒保つ。



横になって

10cm

仰向けになり、片膝を軽く曲げる。
もう一方の足を床から10cmほど上げ、
5秒保つ。ゆっくり下げる。左右10回

左右10回

□膝の自前サポーターをつくろう! 膝まわりの筋力アップ

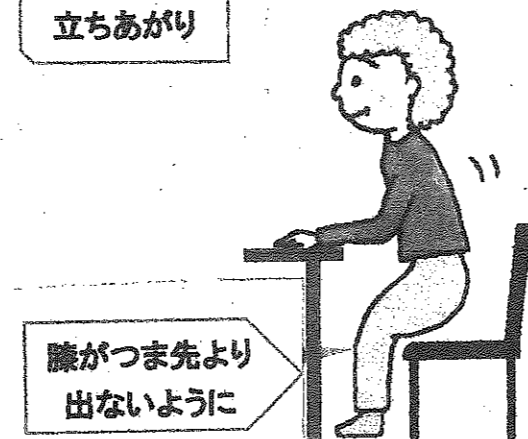


膝伸ばし

膝を伸ばす

ゆっくり膝を伸ばし、伸びたところで5秒保つ。また、ゆっくりと戻す。左右10回

左右10回



立ちあがり

膝がつま先より出ないように

椅子に座り、手を机に置く。
上半身を前に傾けながら、ゆっくりと
お尻をもちあげながら立つ。

10回

1日2~3回行くと効果的です

新型コロナウイルスに負けない!

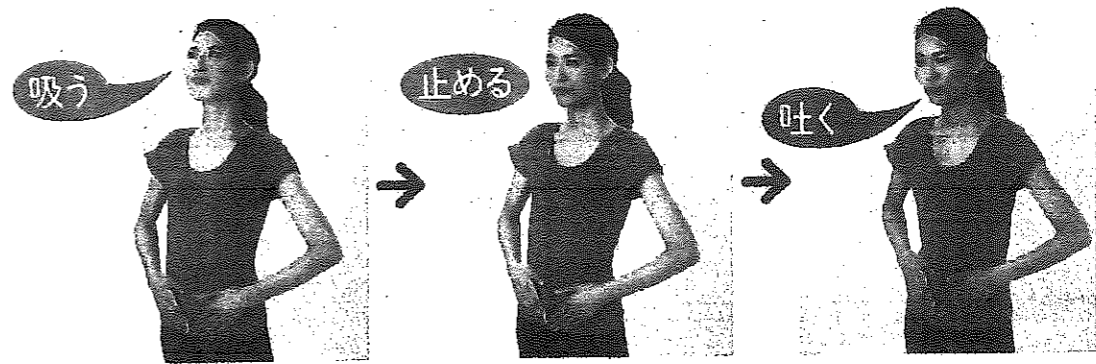
免疫力アップの生活習慣

★鼻呼吸を習慣に!(毎日1回以上行う)

- ①4秒かけて ②4秒息を止める ③8秒かけてゆっくり

鼻から吸う

口から吐く

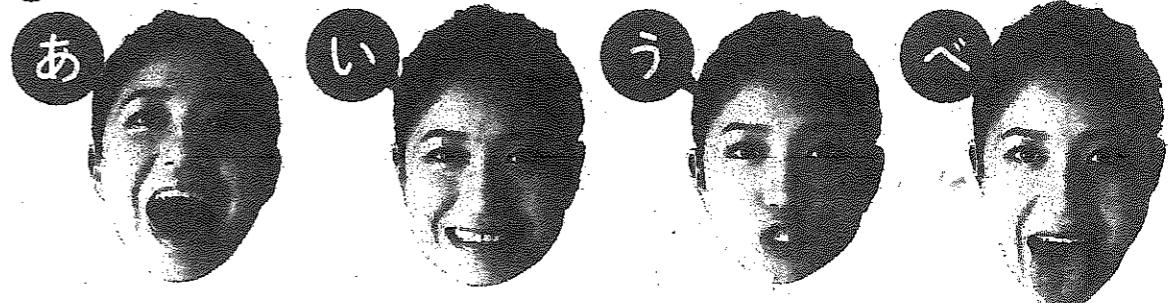


★いつでもどこでも「あいうべ体操」

誤嚥性肺炎の予防にも毎日30回

- ①「あー」と、口を大きく開く。
- ②「いー」と、口を大きく横に広げる。
- ③「うー」と、口を前に突き出す。
- ④「べー」と、舌を突き出して下に伸ばす。

※①~④を1回としてそれぞれ4秒
くらいかけてゆっくり行う。1日
30回を目安に毎日続ける。
※大きすぎない口を大きく動かす。



令和2年度 吉田地区福祉委員紹介

誰もが安心して暮らせる吉田づくりを推進するため、地域の見守り活動や、困っている方と地区民生委員さんとの架け橋役をしています。
お気軽に声をかけてください。

関戸	前組	梶田 智子	吉田東	山手中・後	石田 貞子	
	川北	永岡 祥子		山手前・法泉寺	石田 信子	
	下組	森田 節子		岡部	廣常 恵子	
	中組	梶田 美重子		平木	藤井 仁恵	
関戸団地		花田 棟二	品川団地	宮地	吉岡 令子	
	1班	吉本 淑子		土井ヶ市	室田 章江	
	2班	松岡 洋子		品川団地	津村 圭子	
	3班	藤原 秀子		〃	小川 利恵	
	4班	溝口 蘭子		吉田西	仁吾後・中	白髪 秀子
	5班	立山 里美			吉川	牟田 尚美
6班	馬屋原 豊子	百合ヶ丘	山下 優子			
尾坂南	仁後	重名 博子	大塚		西山 乗子	
	荒神	石井 都	大之平	鶴藤 田夏子		
	大師	佐藤 美恵子	田平西・昭和	茅切 千恵子		
	亀居	米澤 寿栄子	田平東・中	徳山 宜子		
尾坂北	道万	石田 典子	吉田北	西一1	井上 直子	
	岡林	中野 律子		西一2	井上 栄子	
	西ノ谷	西谷 美代子		前南	高原 るみ子	
	向井山崎	坂本 和子		東	松原 留美	
		木勢以		田辺 富子		
		前北		高原 富美子		
		関戸住宅		高原 久娘		

↑
つながるまち会議
地域のアンテナパイプ役
見守り活動 支え合い

寄付のお礼（令和元年度）

下記の方々に、満中陰志としていただきました。
謹んでお礼申し上げますと共に、故人のご冥福をお祈り申し上げます。
地域の社会福祉事業で大切にに使わせていただきます。

茅切 節夫 様 石田 勝利 様 吉岡 弘二 様
佐藤 典男 様 石井 正 様