

福祉のまち糀谷 かわらばん

2021.7月(19号)

発行:糀谷地区福祉施設連絡会

編集事務局:地域包括支援センター糀谷



お待たせいたしました!

昨年から続いているコロナ禍で、外出する機会や友人知人に会うことも少なくなりました日常。

みなさんはどのような工夫で、楽しみを作っているでしょうか。

子どもたちも、高齢者も、成人世代の人たちも、みんな、こころとからだのバランスを整えながら元気に過ごすことが難しくなっていますよね。

感染予防対策と、今まで当たり前にあった日常生活を上手く合わせていくことが当面、必要なのでしょう。

そんな折、今号のかわらばんは、“元気”をテーマにお届けしたいと思います。



元気情報 1

糀谷地区での取り組みをご存じですか?

糀谷地区では2016年から、運動、栄養、社会参加に関する取り組みを地域ぐるみで推進し、フレイル(虚弱)の先送りと健康寿命の延伸を目指す事業、元気シニア・プロジェクトをすすめてきました。



具体的には、フレイル予防についてのパンフレット作成や自治会・町会・シニアクラブでのミニ講座、スクワットチャレンジの設置などを行いながら、ポールウォークとお食事会のイベントを年3回、開催してきました。2020年春、新型コロナウイルス感染症の流行によって、みんなで集まって行うポールウォークとお食事会のイベント開催が難しく、3月と6月は中止へ。しかし、感染予防も大切だけど、フレイル予防や健康づくりは老若男女必要だと改めて感じ、何か別の案はないかと頭を悩ませ…。

そこで始まったのが2020年秋『糀谷のまちにこんにちはひとりでも♡ウォークラリー』です。ポールウォークでは対象が高齢者でしたが、ウォークラリーではお子さんをはじめ、多くの世代で楽しむことが可能に!コロナ禍ではありますが、地域ぐるみで元気をチャージ♪の一つになったのではないのでしょうか。2021年春のウォークラリーの様子は裏面に続く…です。

元気情報 2

うめのき園のげんきパン!

フレイル予防・筋力アップにおすすめです!

スイーツ系のあずきミルク味も近日販売予定!



2つの味が楽しめる!

★げんきパン1個で1日に必要なたんぱく質が65歳以上男性の場合約1/4、女性の場合約1/3とれます!

元気情報 3



年を取ったら粗食でいいは大間違い! & 感染予防にも栄養を考えながら食べるが大切!

どんな世代の人にも必要!

ちょっと考えながら、毎日おいしく食べよう!



- 体の機能を維持するためには **多様な食品** から栄養素を補うことが重要です。
- 右の10食品群の中で食べたものを **1食品群=食べポ1点** と数えます。
- 右の10食品群のうち **1日7点以上** を目指しましょう!

少しでも料理の中にはいってればOK!

見える! 食べポの10食品群



「見える! 食べポの10食品群」は、厚生労働省健康局健康増進課が作成した「食生活改善のための10食品群」に基づいて作成されています。

元気情報 4

糀谷のまちに
こんにちは

第2回

ひとりでも
ウォークラリー

～歩いてゲットして楽しんでトライ!～

対象イベント
スタンプスポットになっている
ポイントもあります

令和3年3月の開催に向け準備をすすめていたましたが緊急事態宣言が発令されたため実施ができませんでした。それでも、昨秋に参加いただいた方々からの「またやって欲しい」等の嬉しい声を糧に自治会・町会・シニアクラブ 福祉施設・学校・保育園・児童館・地域の商店や企業など糀谷のまちの皆さんの協力の元、なんとかできないだろうか検討を重ね4月に開催することができました。

期間中に緊急事態宣言が再発出され途中終了となってしまいました。台紙を手に取り関心を示してくださった方が約900名、参加して下さった方は約400名!『一人で気楽に行けて楽しかった』『参加者同士、知らない人ともすれ違った時に場所を教え合ったり声をかけあったりできて良かった』『歩くのが大変だけど近所だけ回ることができた』『長年糀谷に住んでいるけれど初めて知ったものもあってとても楽しかった』『また次回を楽しみにしています!』『とても楽しいのでもっとたくさんの人に参加してもらいたい』等々、たくさんの声をいただきました。

小さな子どもから高齢者まで幅広い世代の方々楽しんでいただけたようでホッと一安心。コロナ禍においてフレイル予防は高齢者だけのものではなくなっています。地域と一緒に、楽しく、取り組んでいける何かをこれからもみんなで考えていきたいですね♪



元気情報 5

シニアクラブをご存知ですか?

今回の掲示物には糀谷の歴史やシニアクラブの紹介、お花見スポットなどを掲載していました。参加いただいた方々は改めて糀谷の魅力を再発見できたでしょうか? ウォークラリーの開催期間が短く参加できなかった方など、もっともっと皆さんに見ていただきたいかった! そんな思いからかわらばんでもシニアクラブの活動紹介をさせていただきます♪

糀谷地区には10のシニアクラブがあります(区内154クラブ)

- ◇充実した人生を楽しむために、仲間と一緒に健康づくり
- ◇支え合って、安心して暮らせる街づくり
- ◇経験を活かした、ボランティア活動で地域貢献を合言葉に展開しています



これからはもっとたくさんの皆さまと
高齢者の見守り・コーラス・区内施設見学会
ウォーキング・吹き矢等も
やってみたいと思っています

町会掲示板に
募集案内が
あります

大正から昭和・平成・令和と
大切な人生のひと時を
みんなで楽しく過ごしましょう



皆さん本当にキラキラと活動されています。

ぜひ、多くの方に素敵な仲間との時間を過ごしていただきたいなと思います♪

コロナ禍でも検温・消毒・マスク着用を徹底しながら
ポールウォーキング、手芸教室を楽しんでいます



地域包括支援センター糀谷の地域ささえあい強化推進員が
4月から地域福祉コーディネーターに変わりました。



はじめまして!
糀谷・羽田地区担当地域福祉コーディネーターです。
皆さまに糀谷のことをたくさん伺いながら、
一緒に考えていけたらと思います。
よろしくお祈りします♡

- どこに相談に行けば
良いのかなあ
- 何かやりたいなあ
始めたいなあ
- こんなものがあったら
作れたらいいなあ

『地域のこと』で何かありましたらお声かけください!
☎3736-2266 (大田区社会福祉協議会内)

元気情報 6

介護予防教室再開しています!

楽しく体操&脳トレ

毎月第3木曜日 午後2時~3時 糀谷文化センターにて!

感染予防のため毎月事前予約制になっています。

詳しくは地域包括支援センター糀谷までお問い合わせください!

☎03-3741-8861

特養糀谷に小さな畑と花壇があるのをご存じですか?

気ままに水やり、草むしり、鑑賞・助言等して下さる方を待っています。

日々成長する草花たちに元気をもらえますよ。

運が良ければ収穫物をお持ち帰りできるかもしれません♪

お散歩のついでにいつでもお寄りくださいね!!

皆さまの『元気のきっかけ』になりますように♡

元気情報 7

