



加西市生活支援 サポートセンター通信

— 第7号 —

令和4年2月1日 発行
加西市北条町古坂 1072 番地の 14
(加西市健康福祉会館内)
☎0790-43-1281 FAX 0790-42-6655
社会福祉法人 加西市社会福祉協議会
地域福祉活動推進課

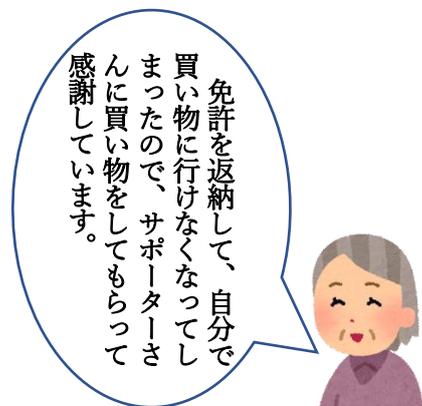
ちょっとした手助けがあれば、住み慣れた地域で安心して暮らせる高齢者がたくさんおられます。
サポートセンターでは、家事等の援助をして欲しい**依頼会員**と、援助活動に協力いただける**協力会員**
(以下、**サポーター**)に登録いただき、ボランティア活動を通して助け合うしくみづくりを進めています。

コロナ禍でも活動中!!

新型コロナウイルスの変異株「オミクロン株」が感染拡大する中、検温などの健康チェックや手洗い、消毒、マスクの着用など感染症対策の徹底を利用会員さん、サポーターさん双方にお願いし、休止することなく、活動を続けています。



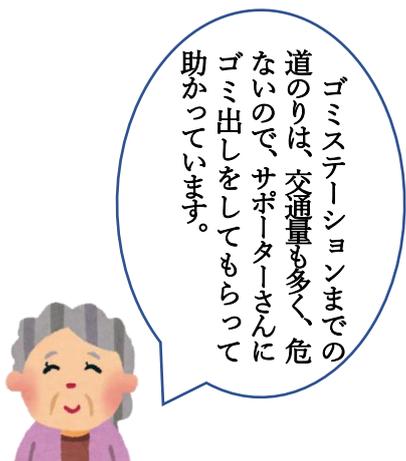
買い物の代行をしています



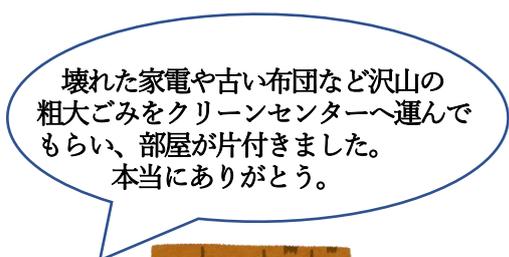
洗濯干しをサポートしています



かがむ動作がしにくいいため、お風呂の掃除をサポートしています



ゴミ出しをサポートしています

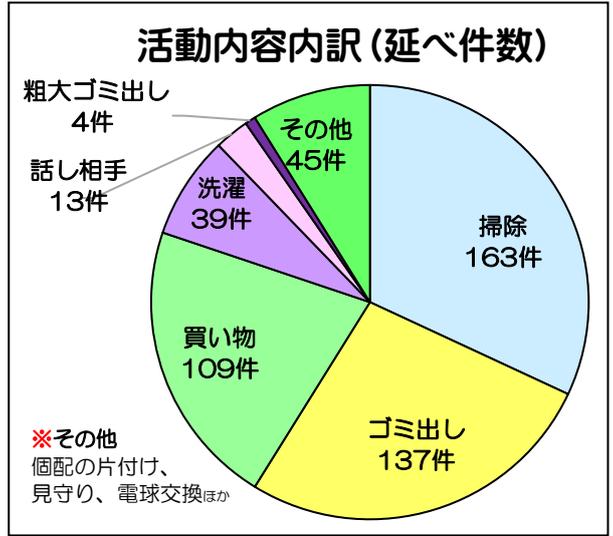
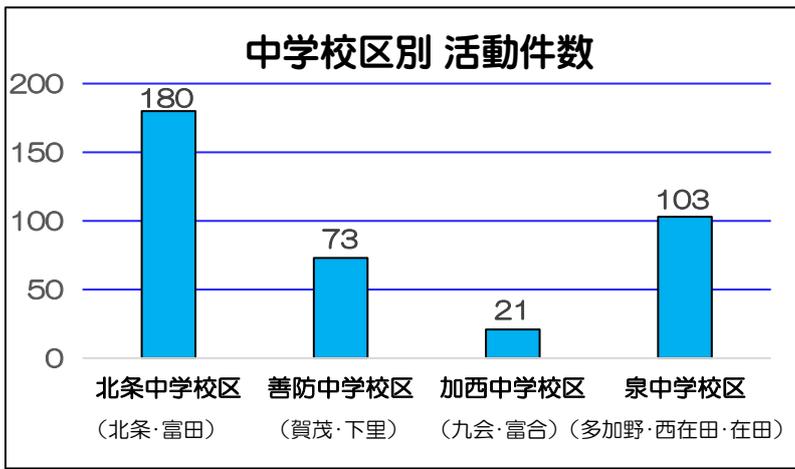


「生活支援サポーター養成講座」&「フォローアップ講座」合同開催!!

10月に開催した「生活支援サポーター養成講座」では、4名の方がサポーター登録されました。現在、活動中のサポーターさんを対象とした「フォローアップ講座」では、これからの地域活動に役立てていただくために見守り活動のヒントや、認知症について学んでいただきました。



令和3年度 活動報告(4月~12月)



食事でフレイル予防に取り組んでみましょう!

健康を保つには毎日の食事が大切です。「1日3食」、生活リズムを整えるためにも規則正しく食べましょう。和食の基本「主食」「主菜」「副菜」のそろった「一汁三菜」を意識すると、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。筋肉を作る主成分であるたんぱく質を意識して摂ることも大切です。

下の10食品群を毎日食べるようにすると自然にさまざまな栄養が摂れます。1日のうち1回でも食べた場合は、チェックをつけましょう。

目標は、1日7種類以上です!



さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性得点を構成する10の食品群の頭文字です。

ロコモコチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

募集中! 生活支援サポーター交流会

現在活動中のサポーターさんだけでなく、興味のある方、お友だちを誘ってご参加ください。

- と き** 令和4年2月24日(木) 13:30~15:00
- と ころ** 健康福祉会館 2階 研修室
- 内 容** 「人と人をつなぐ魔法のコミュニケーション」
- 講 師** 夢こらほ 主宰 松尾やよい氏
- 申込期日** 2月18日(金)まで



助け合いのしくみづくりに参加しませんか?

サポーターさん・依頼会員さん募集中!!

援助活動に協力いただける方、家事等のちょっとした援助が必要な方、お気軽にお問合せください。

お電話お待ちしております。

加西市生活支援サポートセンター

☎43-1281