

桜木地区社協だより

友愛さくらぎ

編集・発行 桜木地区社会福祉協議会

令和4年2月1日
第79号

謹賀新年

皆様のご多幸

ご健康を心より

お慶び申し上げます



明けまして

おめでと

ございます

昨年も、コロナ禍の中で地区社協諸事業の中止や変更を余儀なくされ、苦境の一年間でしたが、地域の皆様方には、日頃からご理解と暖かいご支援を賜り心から深く感謝申し上げます。

今また、新たなオミクロン株による感染拡大が懸念され、決して油断はできませんが感染症対策を徹底し、市や関係機関・地域の各種団体等と連携しながら、地区社協として出来ることを模索し、高齢者も子供も福祉を必要とされる全ての方々一人ひとりに寄り添う暖かい心の通う「共に助け合い誰もが安心して暮らし続けられるまち」を目指してまいります。

今後もより一層のご理解とご支援を賜りますようお願いいたしますとともに皆様方のご健勝とご多幸を心中よりお祈りいたします。

桜木地区社会福祉協議会

会長 高久 道治

コロナ禍でほとんどが中止か変更



『地区社協総会』（5月）

『ふれあい食事会』（12月）

『敬老の日祝賀行事』（9月）は中止

例年9月に開催していましたが祝賀行事も昨年度に続き二連続の中止となりましたが、3年度も「高齢者敬愛活動事業」として「お祝商品券」が配布されました。

今年度の対象者は（75歳以上）990人【内

訳、90歳以上）

124人（内百

歳以上3人・最

高齢103歳）



◎桜木小児童より

『おじいさん・おばあさん』へ

「お祝のお手紙」

◎周陽中学生より

『お祝のワッペン』

ありがとうございます

例年5月実施の総会も今年度も開催せず議案の書面審議により決議した

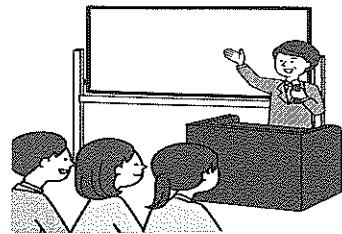
例年年末に実施する、一人暮らし招へいの『ふれあい食事会』は中止し、『独居・高齢者世帯への年賀』の配布事業と合わせ「味噌汁セット」を配布しました。『独居（69歳以上）240人・高齢者世帯（79歳以上）129世帯』

○桜木社協理事会は六月より再開

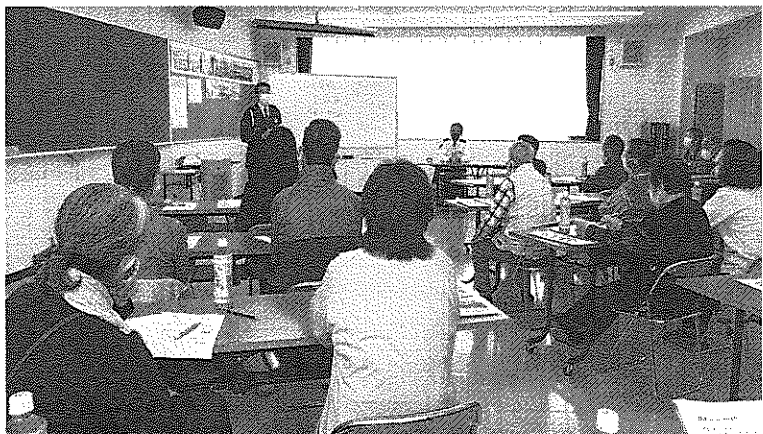
○各地区の「いきいきサロン」は

七月より活動開始しています。

研修会等2件開催

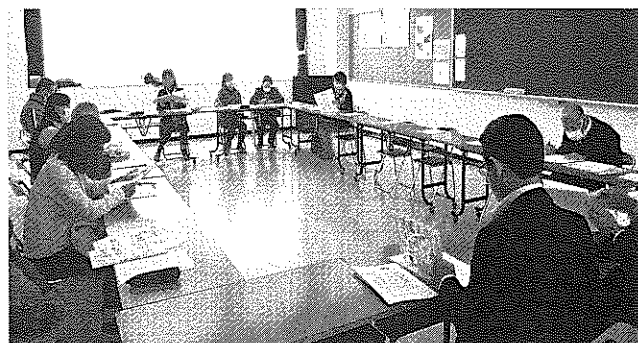
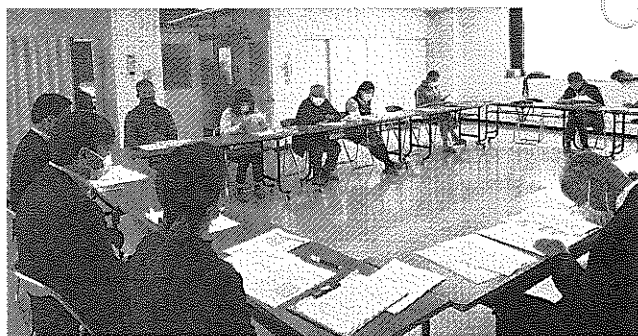


コロナウイルスの感染拡大が一息ついた7・8月頃より、感染予防に十分な配慮をしながら、恒例の研修会と懇親会を開催しました。



◎桜木地区社協研修会

日時 十月二十二日(金) 十時より
場所 桜木市民センター
内容 『シニア交通安全教室』
講師 県警察及び市警察
参加者 地区社協役員 二十一名



◎サロン担い手懇親会 地区社協懇親会

日時 十一月十八日(木) 十時より
場所 桜木市民センター
内容① 『サロン担い手懇親会』

- ・コロナ禍でのサロン活動アンケート調査の結果について
- ・コロナ禍でのサロン継続のポイント
- ・情報交換

② 『地区社協懇親会』

参加者 市地域福祉課・市社協・桜木社協理事
・コロナ禍での地区社協活動について

フレイル(虚弱)チェックリストで あなたの健康状態を知りましょう!

フレイルとは「加齢によって心身が老い衰えた状態」のことです。放っておけば重症化して要介護状態に陥るなどのおそれがありますが、早期に改善に取り組めば、生活機能を維持・向上させることが期待できます。まずは、あなたの今を知りましょう。

	質問	回答
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前にくらべて硬いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
6	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていませんか	①はい ②いいえ
11	今日が何月何日かわからないときがありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

出典：厚生労働省「後期高齢者の質問表」

質問①は健康状態、質問②は心の健康状態、質問③は食習慣、質問④⑤は口腔機能、質問⑥は体重変化、質問⑦⑧⑨は運動・転倒、質問⑩⑪は認知機能、質問⑫は喫煙、質問⑬⑭は社会参加、質問⑮はソーシャルサポート(家族や周囲の支援)に関するチェック項目です。

選んだ回答が赤の文字の場合は問題のあるおそれがあります。問題のある項目があったら、フレイル状態になる前に改善しましょう。支援が必要な場合は、お気軽に地域包括支援センターにご相談ください。