

コロナ禍で協議体の会議開催が難しいため、書面での情報共有を目的にこの通信を発行します。活動自粛により皆さんの気持ちが落ち込んでしまったり、高齢者のフレイルが進んでいることが地域の課題になっています。

その中で、今回はコロナ対策をしながら活動をされている団体をご紹介します。活動再開にあたって不安なことがあればお気軽にご相談ください！

✻ 芋 いきいき百歳体操 ✻

緊急事態宣言中の9月から感染症対策を行いながら再開。町会加入者が中心に参加され、「いきいき百歳体操」と認知機能の維持、向上に効果がある「しゃきしゃき百歳体操」を行っています。会館の入口、窓を全て開け、椅子とおもりを丁寧に消毒した上で実施。毎週土曜日10時から芋若葉会館で実施しています。



連協会長

毎週集まって体操することで参加者の顔を見ることができ、高齢者の見守りにつながっています。参加したい人が、気軽に参加できる雰囲気を作るようにいつも心掛けています。



参加者

6月に芋地区に引っ越してきました。体を動かせて、近所の方とお友達になれることが嬉しいです。子供の登下校の見守りにも参加しています。



参加者

健康のために毎週参加しています。散歩をかねて会館に歩いて行き、体操することがいい運動になっています。皆さんとお話できることも楽しみです。

大庄北地域包括支援センターからのお知らせコーナー

【シニア元気 UP♪パンフレットを活用しませんか！】

サロンやいきいき百歳体操など、地域での元気活動が紹介されています。コロナで完全に復活されてはませんが、感染対策をしながら活動再開されているところもあります。

“心も身体も健康に♪”をテーマに、楽しく過ごしましょう！シニア元気 UP パンフレットは、病院や薬局などのシニア情報ステーションにも置いています。



紹介団体募集！

他にも工夫をしながら活動をされている団体があればぜひご紹介させてください。ご連絡お待ちしております。

【お問い合わせ先】大庄地区協議体コアメンバー

尼崎市社会福祉協議会大庄支部 Tel:06-6419-8225

大庄南地域包括支援センター Tel:06-6417-0125

大庄北地域包括支援センター Tel:06-6430-0511

【編集後記】

毎週行われる体操によって、フレイル予防と住民同士のつながりが維持されていることが分かりました。話しをして、お互いを気にかけて合うことで、見守りにつながっていると感じました。

大庄地区協議体とは、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる地域づくりを進めるために、地域住民のみなさん、各種団体、専門機関等が話し合う場です。