



### 第66号

発行  
山辺地区社会福祉協議会  
事務局  
山辺公民館 気付  
TEL 0284(71) 0516

- すなおな心 (はい)
- 反省の心 (すみません)
- 謙虚な心 (おかげさま)
- 奉仕の心 (私がします)
- 感謝の心 (ありがとう)
- 山辺地区日常五心

### 令和2年度 総会中止

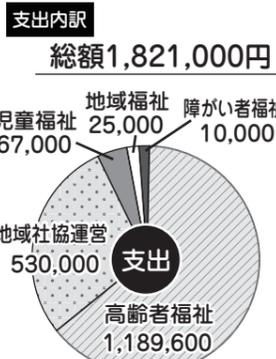
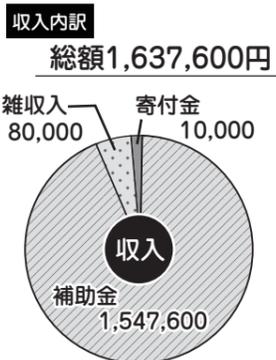
## 新型コロナウイルス禍で、 活動ままならず

新型コロナウイルス感染症蔓延の危機という未曾有の事態に見舞われている本年、すべてが異例づくめで、3月に緊急事態発令され国全体が巣ごもり状況下で新年度を迎えた。地区社協活動も、殆どの会議、いきいきサロン、子育てサロン、老人給食サービス等を中止、どうすれば安全か、何をどうしていったらよいのか等の情報収集に努める毎日でした。

国を挙げての自粛と医療従事者・科学者の努力等によって全く未知だったコロナウイルスへの予防策、初期対応策、医療等が少し解りかけ、5月末に緊急事態の解除、安全確保下での生活・経済の復興も言われるようになりました。ただ、人の往来・接触が多くなれば感染危機も大となり、若い人主体に第2波の襲来が心配されます。

この中で地区社協としては例年通りの総会は中止しても、本年度の計画と予算、役員体制についてはベースを確立しておく

### 令和2年度予算



### 現在中止決定事業

- 総会
- 文化祭模擬店
- ふれあいハイキング

必要があることから、最小議決機関である常任理事会を、5月10日に開催して原案採択し、議事録を全役員に配布・承認頂く方式をとりました。

事業・行事予定はこれを基本計画として、実施に当たっては都度新型コロナウイルスの感染状況等を慎重に検討して、安全確保の手段と可能性があることを確認して実施していくことと致します。

### 今年度の主な事業(基本計画)

- ◆ 高齢者福祉
- 独居老人給食サービス
- 友愛訪問・特別会食会
- 老連支援
- 講演会開催
- いきいきサロン育成支援
- 安心キット普及
- ◆ 障害者福祉
- 交流会・おひさまカフェ
- ◆ 児童福祉
- 福祉教育支援
- 子育てサロン運営
- ◆ 地域福祉
- ふれあいハイキング
- 福祉ボランティア育成
- 山辺文化祭模擬店事業
- ◆ 地区社協運営
- 地区外研修ツアー
- 広報紙発行
- リサイクル活動
- 総会・理事会
- 支部活動支援

### 救急安心キット 中身が充実化



安心キットが導入されて10年。万が一の時の救急隊員への情報提供で、緊急対応がとれ、大いに役立つという実績も積み上がってきている。

今回これまでの課題改善と情報項目の充実化を図る改善がなされた。外観的にはケースのキヤップが赤くなり、目立ち易くなったことと、特に中身「安心カード」の記載項目の内、緊急連絡先と支援関係の連絡先が追加充実される形となった。

これに伴い新規の設置者の拡充は勿論のこと、既設置者の方には、中身カードの更新をお願いする見直しキャンペーンを地区として実施致します。

設置可能者は従来通り、65才以上の独居者・夫婦のみ世帯・昼間独居者、障がい者世帯、特に設置を希望する方。

### 福祉ボランティア交流会 今年の活動方向確認

コロナ禍の中での活動は自粛を余儀なくされているが、本年度の外部ボランティア活動実施

### 清さんの 自分流健康法①

清 昭次郎 (堀込町)

(清さんは堀込二丁目の前々自治会長。御年には全く見え、若くお元気。自分流の健康法に自信を持たれており、高齢の皆さんにも是非応用してほしいと一文を寄稿してくれました。)

吾輩は八十五歳、まだまだ元気な後期高齢者、一度立ち止まって考えよう。「ぴんぴん老後と寝たきり老後」の分かれ道、後の後悔先には立たずだよ！運動を始めるのは、「今でしょー！」

健康寿命を延ばす最終目標は家族に「元気で長生きできて良かったね」と喜ばれること。実年齢と体力(健康)年齢が乖離していませんか？

健康こそ「一生の宝物」だよ！実年齢は止めることはできないが健康年齢は延ばすことができるのだ。体力年齢向上のために、「さあ運動を始めよう」気力、活力、体力、共に健康だと身体ばかりでなく「心」までも若返るよ！

あなたが健康だと↓まず家

族がうれしい。

あなたが健康だと↓周辺の人がうれしい。

あなたが健康だと↓それが嬉しくて元気になる人がいるよ。

介護保険にはお世話にならない体作り。国の保険財政も苦しいよ。保険は最後の砦にしようよ。元気な高齢者であればそれだけで世の中のためにお役に立っていることになるよ。これこそ理想的な人生であり、生きがいとしたい。嬉しいこと、楽しいことがまだまだ沢山出来るよ。

自分流健康法の一つ  
水飲み健康法：一日に目安として2リットル程度の水を飲む。どろどろの血液をさらさらにする。我が家の冷蔵庫に水道水を常時保存し、水分補給に心掛ける。足利市の水道水は全て地下水を供給しており、健康的でおいしい水だよ。

高齢化社会は長寿社会：人生百年時代の到来。超高齢化時代に向かって健康意識を持つ！本来人間が長生きできることは素晴らしいことです。しかし体の健康・頭の健康・心の健康などの全ての健康が揃っていないければ、人生百年時代も楽しありません。(以下次号)