

令和2年度 新林社会福祉協議会

Table with columns: 役職名, 自治会名, 氏名. Lists board members and staff including 会長 片山千恵子, 副会長 塩崎和子, etc.

感染症に関する業務に従事している、洛西支所の保健師です。私たちの生活を一変させた新型コロナウイルス。ご存知のことが多いと思いきや、感染が広がり安い冬の前に、感染予防法について、振り返ってみました。皆様の健康づくりの一助となれば幸いです。

新型コロナウイルス感染症を知って、私たちの健康を守ろう！ 保健師 宇津久美子



第51号

新林社会福祉協議会

編集 広報委員

Q 陽性者のせきやくしゃみを浴びなければ、感染しないの？
A 会話や呼吸にも感染力がある！感染ルートはエアロゾル感染(微小飛沫感染)。

Q 発症前でも、人に感染するの？
A 新型コロナウイルスは、発症二日前に最も強い感染させる力を持つ。

新林社会福祉協議会としてできること

まずは、自分の暮らしを大切に、そして、無理なくできることから...

- 1 ご自身・ご家族が安心して暮らせることが最優先です。
2 地域の活動再開は、焦らず無理せずできることから始めましょう。
3 手洗い・うがいで感染予防、十分な睡眠・栄養、適度な運動で抵抗力を！

感染症対策への準備



体温計(非接触型) 居場所づくり等の活動に活用
手指用アルコール消毒液 参加者、役員、ボランティアの方用
マスク 参加者等でマスクを所持していない方への配付

※新林社会福祉協議会といたしましては、10月からの会議・活動には、フェイスシールド着用を実施して行います。

ウイルスを洗い流し、感染させる力を無くす。
↓ウイルスをやっつけければ、感染を防ぐことができる！
ウイルスを知ることは、私たちの健康を守ることにつながりますね。発熱等の風邪症状がみられたら、外出を控えていただき、帰国者・接触者相談センターへご相談ください。ご高齢の方や、基礎疾患のある方、妊婦の方は、早めにご連絡願います。

【お問合せ先】
◎洛西支所 075-233-1811
◎京都市 帰国者・接触者相談センター 075-233-2342

令和2年度 社会福祉協議会 事業計画

Table with columns: 月日, 事業内容, 対象者, 共催・協力団体. Lists activities like ボランティア会議, 社協委員会・委員研修, etc.

寝具クリーニングサービス

(単身高齢者の方・障害のある方)

10/10(土)に実施予定

ふんわり布団お楽しみに！

10月以降

Table with columns: 他に毎月, 時間, 事業内容, 場所, 対象者, 共催団体. Lists activities like すこやか体操(筋トレ)教室, etc.

新型コロナウイルス感染予防のため、10月以降については、状況を見極めながら行う予定です。



ボランティア「なごみの会」

自治会名	氏名
新林市営	岡 茂 美 枝
	松 登 美 枝
	山 田 初 枝
	久 米 真 澄
	長 永 美 恵 子
北 団 地	藤 原 民 江 子
	吉 田 陽 子
	安 塚 修 子
	羽 賀 弥 栄 子
	太 田 文 子
赤 尾 永 子	
1丁目北部	井 上 雅 代
1丁目南部	中 梶 進
3 丁 目	田 中 記 子
5 丁 目	加 地 絹 子
	野 村 妙 子
6丁目南部	藤 井 さ だ 子
	堂 口 正 子
6丁目北部	前 田 富 美 代
	山 口 智 史

シニアサークル 手 芸 品



地域で1人ひとりができること



気づき

ご近所付き合いや普段の生活の中で、「新聞や郵便物等が溜まっている」「ずっと家の中に引きこもっている」など、ちょっとした変化に気づいていただければありがたいと思います。同じ地域に住んでいるからこそ変化や困りごとに気づくことができます。

つなぐ

見守りの中で気づいた問題は、決して、近隣や地域の方々だけで解決する必要はありません。学区社会福祉協議会の役員さんや地区担当の民生委員・児童委員さんや老人福祉員さん、また、区社会福祉協議会や区役所等に相談していただいても結構です。

支える

ご近所で気になった方や、ちょっとした支援が必要な方がおられたら、専門の相談機関や行政機関にご相談いただくとともに、無理のない範囲で見守りや声かけなど、サポートをいただければと思います。

活動は、「できる範囲」で取り組んでいただければ結構です。1人ひとりのちょっとした**気配り**や**心配り**で、安心して暮らせる地域をつくっていくことができます。

社会福祉とは?

社会福祉という言葉聞いて「うん?」と思われる方も多いと思いますが、何も構える事はありません。

普段の挨拶や近所での立ち話といった日常の何気ない行動が社会福祉なのです。

その延長線上にあるのが私たち社会福祉協議会の活動です。活動を通じてみんなで気付き合い支え合っていくようにしましょう。

バランスがとりにくく転びやすい方や、膝や足が弱く、脚に体重をかけられない方におすすめします。また、職場でのリフレッシュタイムに手軽にトレーニングをしてみましょう。

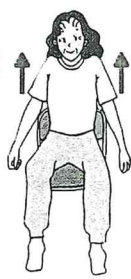
1 足踏み

腰や膝の調子をみながらゆっくり足踏みします。(2~3分少し体が温まる程度)



2 肩すくめ

首をまっすぐに保ちながら両方の肩をしっかりとすくめます。肩の力を抜いて一気に脱力します。(5回)



3 肩まわし

肘を曲げて、肩を大きくゆっくりと前に回します。同じように後ろに回します。(前後各5回)



4 上体横曲げ

片方の手をももにのせて体を支え、もう一方の手を頭上に上げます。そのまま上体を横に倒し手を斜め上に伸ばします。(左右各10秒)



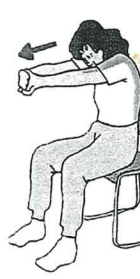
5 胸伸ばし

両手を後ろで組み、腕を伸ばしながら胸を張ります。(10秒)



6 背中伸ばし

両手を組んで手の平を返し、背中を丸めるようにしながら前に押し出します。(10秒)



椅子に座ってできるトレーニング

コロナ禍でできること

新型コロナウイルスのたぬ自宅にいる時間が増えてきていると思います。身体を動かしたり会話をすることをどうしようか。とも以前と比べると減少してきています。そこでこう言った運動はどうでしょうか。



京都市沓掛地域包括センター 指定介護予防支援事業所

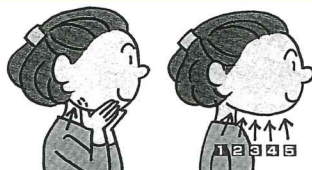
高齢サポート・沓掛

(075) 335-2201

マッサージによってだ液腺がしげきされると、だ液が分泌されます。口の中が潤って、食べ物が飲み込みやすくなるほか、いつもより滑らかに会話を楽しむこともできます。※舌体操もだ液腺マッサージと同様の効果が期待できます。



耳下腺への刺激 指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ



顎下腺への刺激 あごの骨の内側の柔らかい部分を①~⑤の順で押す



舌下腺への刺激 親指であごの下のつけ根をつき上げる

だ液腺マッサージをしましょう!