


# 伊勢市社会福祉協議会 中部支所だより



この通信は、伊勢市社会福祉協議会(伊勢社協)中部支所が、「宮山地区」にスポットをあてたお便りです。あなたのまちの社協から、さまざまな情報を発信します。



## ～新しい日常の中でもお互いを気遣える地域を～

市民生活に大きな影響を及ぼしている新型コロナウイルス感染症は、緊急事態宣言が解除され、一定の自粛が緩和されたものの、引き続き感染防止に留意しながら生活することが求められています。

特に高齢者においては、自宅で過ごさなければならない状況が続き、「人と話すことが少なくなった」「不安を感じることが多い」などの声が聞かれました。現在の伊勢市における地域福祉活動は、難しさや迷いの中でも“つながりを絶やさない”ために、お互いに助け合い、工夫しながら取組みをすすめていただいています。

### 1 高齢者の場合、身体に与えるリスクの選択が重要です

#### さまざまな活動を控える生活

メリット	デメリット
<p>ウイルスの感染リスクが減ります。</p> 	<p><b>【運動面】</b> 外出が減ると単に運動不足となるだけでなく、全身の筋肉が失われる恐れがあります。さらに筋肉が衰えることによって、転倒のリスクが高くなります。</p> <p><b>【栄養面】</b> 偏った食生活になりがちで、体力や免疫力が落ちる可能性があります。</p> <p><b>【社会参加の面】</b> 閉じこもり、不安やストレスの増加、認知機能の低下が懸念されます。人と話す機会も減るため、口腔機能の衰えが進行して、全身の筋肉が衰える可能性もあります。</p> 

### 2 感染予防しながらも“つながり”が大切です

★ ご家族や周囲の人が高齢者にできることは？

近くに住んでいる人は(向かい合わず、解放されている場所なら)直接、遠くに住んでいる人は電話で、お話や声かけをしてください。

★ 地域で高齢者にできることは？

「困っている」「不安」というサインを出すのが苦手な方もいますので、ゴミ出しや回覧板をまわすなどの際に、ご近所同士で声を掛け合うなど。



お問い合わせ先

伊勢市社会福祉協議会 地域福祉課 Tel.0596-63-5334



# 高齢者のつどいの場が各地域で活動して頂いています！

つどいの場をご紹介します

宮山地区で新規サロン開催から数ヶ月が経ちました。  
コロナ禍の大変な時ですが、こんな時こそ皆さんのつながりが必要とされています。活動には3密を避けて消毒や換気をして感染防止に十分気を付けて頂いております。

## 宮山地区のサロン

- ・柿の木会
- ・いきいきサロン「あさひ」
- ・おしゃべりサロンふじが丘

### いきいきサロン「あさひ」

第3木曜日午後1時30分～3時  
旭町公民館で実施



記念すべき第1回目みんなで記念撮影、  
マスク姿だけにとっさり笑顔がいっぱいです。



元号切り取りマジックに挑戦！  
皆さん真剣過ぎる～（´▽`）

### おしゃべりサロンふじが丘

第1水曜日午前10時～12時  
ふじが丘公民館で実施



初めて参加、何が始まるのかな？  
期待に胸がドキドキワクワク。



マジック倶楽部アラジンさんの  
素敵なマジックに釘付け。

## 令和2年度 赤い羽根共同募金運動にご協力をお願いします

今年も厚生労働省の告示により、10月1日から全国一斉に赤い羽根共同募金運動が始まりました。ご協力頂いた募金は地域見守りやふれあいいきいきサロンなどに使わせて頂きます。不特定多数の人と人が接触する街頭募金等の活動は縮小や自粛する形となり、大変な時期ではありますが、ご理解・ご協力の程、どうかよろしく願いいたします。

