

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、「沼木地区」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
ウイルスの感染リスクが減ります。 	【運動面】 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。 【栄養面】 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。 【社会参加の面】 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。 

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 TEL0596-63-5334



沼木のみなさん！

沼木コミュニティカフェ「沼木の窓」がオープンしました！



沼木まちづくり協議会では、子どもから高齢者まで、障がいの有無にかかわらず、地域の方が気軽に集まれる居場所となることを目的としてコミュニティカフェを運営します。
「住み慣れた地域でともに支え合い、安心して暮らすことができるように、また健康で過ごせますように」皆様お誘いあわせにてご参加下さい。

今後の予定

第3回「沼木の窓」

日時：令和2年10月16日（金）

午後1時30分～3時

内容予定

みどり保育園の子どもたち
通信での歌声やメッセージが
届きます。

一緒に口ずさんでください♡

第4回「沼木の窓」

日時：令和2年11月20日（金）

午後1時30分～3時

内容予定

簡単な体操を会議室にて行いま
す。（15分間のみ）

*体操だけの参加も可能です。

第5回「沼木の窓」

日時：令和2年12月18日（金）

午後1時30分～3時

内容予定

みんなで楽しく過ごしましょう。
内容は参加してのお楽しみ。



沼木バスにて参加が可能です

令和2年10月1日からルート・ダイヤが変更になりました。定時の運行と予約制のルートができました。ぜひご利用してください。



主催：沼木まちづくり協議会
沼中活用委員会 地域福祉
☎0596-39-7240（月・水・金午前9時～午後4時30分）
*コロナには十分注意を払って開催します

ふくしなんでも相談所が

沼木郵便局に10月1日より設置されました。
お気軽にご相談ください。



お気軽に
ご相談ください！！

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。

