

ひなたぼっこ

3年ぶり地域ふれあいの会開催

感染対策でマスクを着用しているため、お互いにちょっと時間がかかり、「お久しぶり～」と晴れやかな声があちらこちらから聞こえてきました。

内容は、フレイル予防とボッチャ体験でした。

『健康寿命』＝元気でいきいきと生活できる期間を、できるだけ延ばせるように、①ややきつと感じるストレッチ、筋力運動を行いました。②栄養面では、「何をどれだけ食べるか」「いつまでも美味しく食べるために」口腔体操を行いました。興味がある方は、ぜひ包括までお問い合わせください。

ボッチャは、「こんなにボールが重いのね」「思ったより転がる！」など、

発見の連続でした。老若男女、障害の有無に関わらず、一緒に楽しめるスポーツ、「またどこかでやりたい！」と今後につながる体験でした。

包括も実行委員の一員として参加させて頂いています。皆様ありがとうございました。次回の開催も楽しみですね。



～千束キラリびと～

☆千束地域でキラリと光る活躍されている方のご紹介☆

第一回は、地域の拠点と言える「千束特別出張所」阿部所長より

今取り組んでいる地域活動などや、地域の方と関わる時のお心掛けについてお伺いしました（^▽^）

◆今取り組んでいる地域活動は、『各小中学校防災活動拠点への段ボールパーテーションの配備』です。

避難所生活においても一定のプライバシーと、密にならない空間確保ために、区の紙おむつ支給事業で余った段ボールを組み合わせて作る簡易的なパーテーションの普及を進めています。

◆相談を受ける際は、気持ちに寄り添って『傾聴』すること、適切なサービスへの繋がりができるよう日頃から『アンテナ』をはることを職員一同心がけています。

◆地域へのメッセージ～

千束特別出張所は地域の方々の暮らしを支える『コンシェルジュ』を目指し職員一同明るく元気に取り組んでいきます。これからどうぞよろしくお願ひします。

編集後記 ～ホッとひと息コラム～

センターからの情報だけでなく、地域の皆さんにとってより身近な事柄をお伝えしたい！と思い、今回初めてのコーナーを設けてみました。センターがまだ知らない地域の話・ちょっとしたお役立ち情報を、お住まいの皆さんから教えて頂ける…そんな間柄になると嬉しく思います。（編集：S）

