

## 『地域の宝』

今回は玉諸地区民生委員児童委員協議会の池川会長をご紹介します。

池川会長は平成6年に主任児童委員となり、今年から会長に就任されました。委嘱を受けた当初は、「地域の情報が少しも入ってこない」と感じたことがあり、その時に民生委員の先輩から「信頼されなければ情報は入ってこない、アンテナを高くしているだけではダメだ」と教えを受けたそうです。

民生委員児童委員協議会の主な活動は、高齢者の一人暮らしの見守りや高齢者を抱える生活に支援が必要な世帯の訪問、高齢者の災害時における避難名簿（甲府市避難行動要援護者名簿）の作成等ですが、近年では福祉推進員と連携を図り「見守り傾聴」のボランティア活動を行っています。また、昨年発足した「玉諸福祉まちづくり会」では、地区社会福祉協議会をはじめとする諸団体と協働し地域づくりに取り組んでいる他、年2回行われている地区社会福祉協議会の「子どもしょくじ会」、食生活改善推進員の「ふれあい食事会」では子どもや高齢者への声掛けや参加要請を積極的に行っています。

池川会長は「民生委員・児童委員自らが地域に出向き歩くこと、住民から“信頼”されることが大切であり、民生委員・児童委員だけでは出来ないことも地域の諸団体と協働することで実現可能となる。そして、民生委員・児童委員それぞれが自身の地域を考えていくこと、そして、これらからは地区社会福祉協議会と民生委員児童委員協議会の2輪車ではなく、自治会との3輪車として力を合わせていくことが大切である」と話されていました。“ゆりかごから墓場まで”の精神の下、玉諸地区のすべての住民の生活上の困りごと・心配ごとの相談窓口になるべく、今日も活躍されています。



池川会長



## ～新型コロナウイルス感染予防のための自粛生活で気を付けたいポイント～

新型コロナウイルスの影響で、外出を控え自宅で過ごす時間が多くなっていると思います。こうした状況が長く続くと、筋肉が衰え、転倒や骨折などのリスクが高まるほか、人との交流の機会が減り、気分の落ち込みが生じる恐れがあります。



### 1. 自宅でも出来るちょっとした運動で身体を動かしましょう。

詳しくは内側のページをご覧ください。

### 2. 1日3食、バランスの良い食事で免疫力を維持しましょう。

筋肉を作る栄養素であるタンパク質をしっかりとることも大切です。

### 3. お口を清潔に保ちましょう。

お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。義歯の清掃もとても大切です。

### 4. 電話などを利用して、毎日おしゃべりをしましょう。

新型コロナウイルスに関する最新情報の共有も、不安の解消に繋がります。

参考：厚生労働省ホームページ



# 介護・医療・福祉の相談は南東ほうかつへ

玉諸・里垣・甲運地区の皆様へ

## 南東ほうかつだより



2020年5月号 No.75

## 令和元年度 南東ほうかつに寄せられた相談について

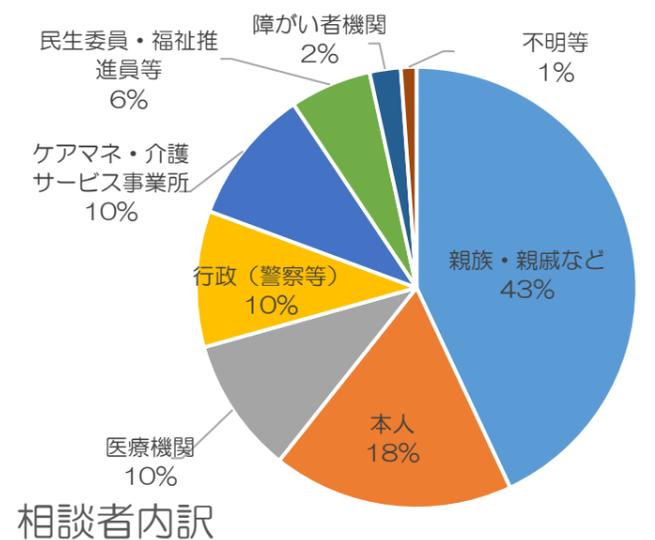
昨年1年間（H31.4.1～R2.3.31）に南東ほうかつに寄せられた相談は**341件**ありました。

相談者内訳（右図）から、「本人」「家族・親族」からの相談が半数以上を占めています。次いで「医療機関」「ケアマネ・介護サービス事業所」「行政」など専門機関からの相談が多く、連携を図りながら対応を行いました。

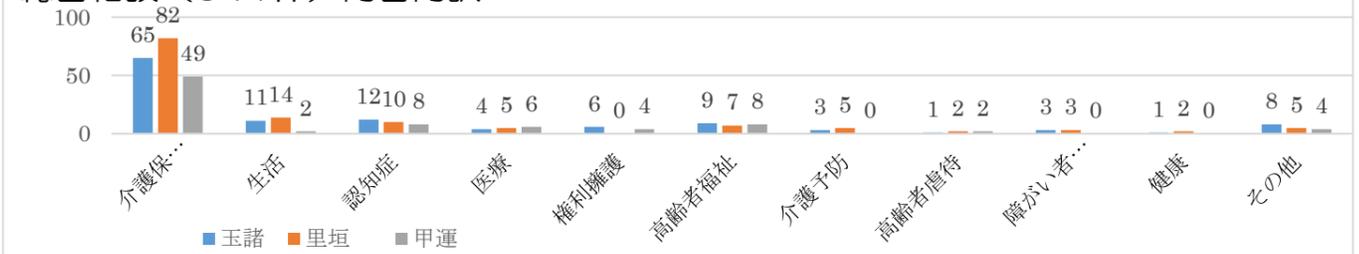
また、昨年度に引き続き「民生委員・福祉推進員等」といった地域の皆さまからの相談もあり、地域で高齢者を見守っていることが分かる結果となりました。

相談内容内訳（下図）では、昨年度に引き続き「介護保険・介護」に関する相談が多くを占めています。また、介護保険を利用する要因として「認知症」が挙げられます。今年度の相談内訳でも認知症に関する相談が増加傾向にありました。

南東ほうかつは地域の皆様や専門機関と連携し、要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることが出来るよう、いつでも地域の皆様が気軽に相談できる身近な窓口でありたいと思います。



## 総合相談（341件）内容内訳



### 甲府市委託事業 甲府市南東地域包括支援センター

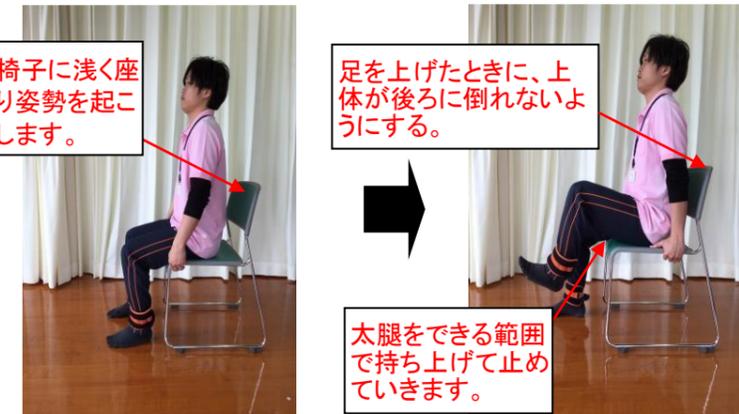
〒400-0815 甲府市国玉町 951-1 (介護老人福祉施設トリアス内) Tel 223-0103

担当地区【玉諸 里垣 甲運】

地域包括支援センターは、地域における保健・福祉・医療の総合的な相談窓口です。相談は無料、秘密は厳守いたします。お気軽にご相談ください。

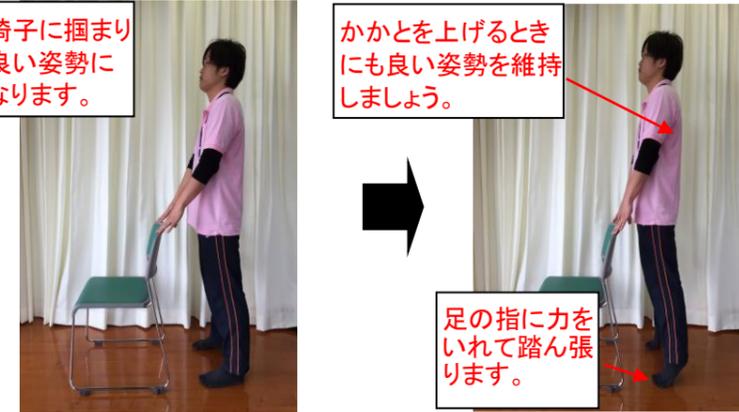
# こんな（コロナ）時期こそ家で体操しよう 下肢の筋トレ編

# こんな（コロナ）時期こそ家で体操しよう 脳トレ体操編



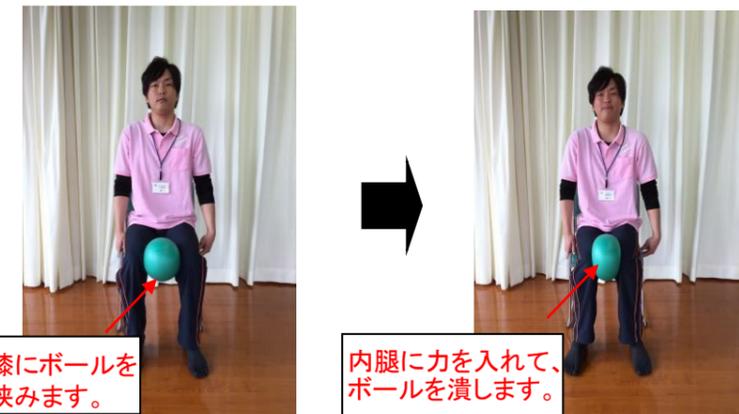
## 腿上げ運動

☆トレーニング方法  
椅子に浅く座り姿勢を起し太ももを持ち上げます。  
ゆっくり持ち上げてゆっくりと下ろします。  
☆目安の回数 10回×2セット



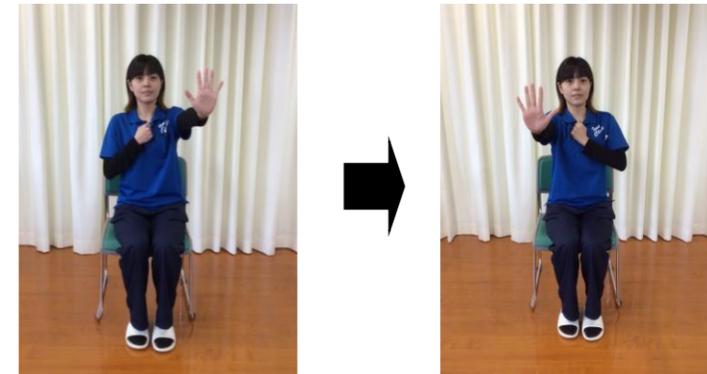
## 踵上げ運動

☆トレーニング方法  
椅子の後ろに立ち、姿勢を保ちながら踵をあげつま先立ちになります。指先で床を掴むように力を入れます。  
☆目安の回数 20回×2セット



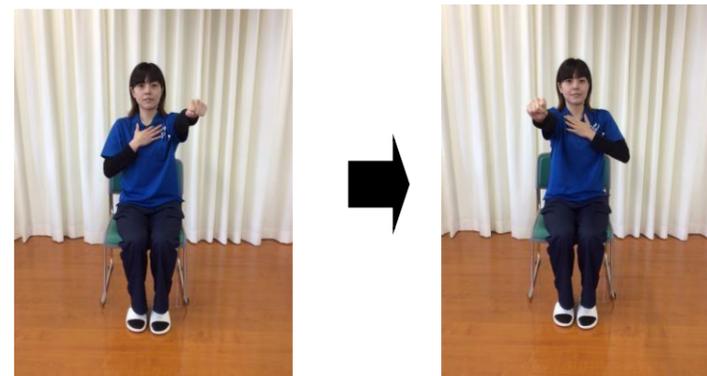
## ボール挟み運動

☆トレーニング方法  
椅子に座り、膝にボールや座布団等を挟みます。  
5～10秒くらい挟んでゆっくりと戻します。  
☆目安の回数 10回×2セット



## グーパー運動①

①右手はグーで胸に、左手はパーにして前に突き出します  
②次に左手はグーで胸に、右手はパーにして前に突き出します  
③1～10まで数を数えながら繰り返します



## グーパー運動②

①左手はパーで胸に、右手はグーにして前に突き出します  
②次に右手はパーで胸に、左手はグーにして前に突き出します  
③1～10まで数を数えながら繰り返します

脳トレを行うと身体や脳に良い事が起こる！？

手や足で左右で違う動きをすることを「拮抗運動」と言います。拮抗運動は考えながら体を動かすので、脳が活性化されると言われています。少し難しい課題を行い、考えることで、脳がより活性化されると言われています。



監修 今井整形外科医院 健康運動指導士 川上嘉典