

“住みやすい、住んでよかった 逢坂学区”

3. 1 1



甚大な被害を出した東北大震災から今月で早や11年となります。毎年3月11日には、各地で犠牲になられた方の追悼式や慰霊祭、また、地震や原発に関するシンポジウムなど

が開かれますが、皆様のご家庭では、災害に対しての備えは進んでいますでしょうか。当時の想定を超えた巨大津波の映像や、破壊しつくされた町の様子、“想定外”の自然災害と原発事故に大きな“衝撃”を受けました。「想定外」も起こり得ること、そして、「災害は、忘れたころにやって来る」

ではなく、「災害は、いつか必ずやって来る」ということを学びました。ここ大津でも震度6強(立ってられない程の揺れ、固定していない重い家具も動くレベル)の揺れが想定されている“南海トラフの巨大地震”の発生確率は、今後30年以内に70~80%と言われています。あの時の“衝撃”を今一度思い起こし、それぞれのご家庭で「我が家の防災」を点検してみてください。



3月11日「いのちのバトン」の点検を!!



逢坂学区社協では3月11日を「いのちのバトン」(*)の見直し(更新)の日と決めています。家庭で起きるあなたやご家族の万一の緊急時に、迅速で適切な救急救命処置が受けられるよう「いのちのバトン」には常に最新の情報を入れておいてください。特に、おひとり住まいの方、高齢者の方は、お忘れのないようご注意ください。年間約10件程度、到着した救急隊の手助けになっているとのことです。よって、最新の情報への更新をお願いします。更新のため

に「緊急医療情報用紙」が必要な方や、紛失・破損された方、或いは、転入された方でまだ配布を受けておられない方は逢坂学区社会福祉協議会、または地区の民生委員さんまでご連絡ください。

(*)「命のバトン」とは、持病やかかりつけの病院、緊急時の連絡先などの情報を入れたケースを冷蔵庫に保管し、急病などで急に助けが必要となった時、消防署の救急隊員などにその情報をいち早く確実に知らせ、命を守るためのものです。

京都新聞社会福祉事業団様よりお米券8kg分を頂きました

公益財団京都新聞社会福祉事業団様より、配食サービス支援事業としてお米券8kg分の贈呈を受けました。この取り組みは、市民・企業・団体など多くの皆様から寄せられた善意によって、高齢の方に一食でも安価に、または無料にて食事を提供できるように行われている事業です。新型コロナウイルスの感染防止の観点から、今年度も調理は行わず、レトルト等の食材をお配りしていますが、さっそく今月の「ふれあい給食」の食材購入に使わせて頂きました。有難うございました。



フレイル(高齢者の虚弱)に気を付けて!!

「フレイル」とは加齢とともに心身の機能が低下してきて、健康と要介護の中間の状態にあることを言います。つまり「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。新型コロナウイルスへの過度な感染予防により、家に閉じこもりがちになってしまうと、活動が少なくなり、食欲がないからと食事を抜いてしまったり、人との会話が減ってしまったりすることで、体力や筋力の低下、栄養不足、ストレスや心の疲れにつながってしまいます。そして「年のせい・・・」と気づかないうちに「フレイル」になってしまっている高齢者が多くおられるそうです。

フレイルの予防には、次の3つが重要です。

1. 栄養 (食・口腔機能)

- ・筋肉量を減らさないために、タンパク質を多く摂る
- ・定期的に歯科健診を受ける
- ・お口の体操 (パタカラ体操など) や唾液腺マッサージを行う

2. 運動 (身体活動・運動など)

- ・今より10分多く運動をする (座っている時間を減らす)
- ・無理のない範囲で、自分に合った体操をする

3. 社会参加 (趣味・ボランティア・就労など)

- ・家族や友人とおしゃべりをする (直接会えないときはテレビ電話や手紙、メールでもOKです)

*詳しくは次号で。

社協3月の事業予定

子育てサロン「元気クラブ」 未就園児のお母さん達のつながりをサポートする地域サロンです。

☞ 新型コロナウイルスの感染再拡大につき、残念ですが当面中止いたします。

長寿ふれあいサロン 地域の高齢者の方々が楽しく絆を深める集いです。

☞ 新型コロナウイルスの感染再拡大につき、残念ですが当面中止いたします。

ふれあい給食 3月19日(土)美味しい食材のお届けです。お楽しみにお待ちください。

学区社協では上記のような事業(行事)を、お手伝い下さる方を募集しています。ご興味をお持ちは、電話090-3728-1113 筈井(ハズイ)までご連絡ください。