



この地域に住んでよかった

助け  よしみ

吉

水

5 月 1 日現在 <前月比>

65 歳以上男 1,660 人<+1>

65 歳以上女 1,965 人<+3>

高齢化率 20.72% <+0.01>

発行 吉身学区社会福祉協議会

☎077-583-1650

令和3年度吉身学区社会福祉協議会始動

吉身学区社会福祉協議会理事会が5月15日に開催され、評議員会は書面議決となりました。理事会および書面議決書の結果、賛成多数をもって可決されました。今年度も皆さま方のご理解とご協力ならびに事業活動へのご参加をよろしくお願いします。

理事 20 名（敬称略）

会 長 山崎 清
副 会 長 林 勲
副 会 長 洲上 清二
事務局長 馬場 春造
(他 16 名)

監事 (2名)

専門部会

福祉部会(25 名)
広報部会(14 名)
ボランティア部会
(15 名)

福祉協力員連絡会
(36 名)

【各部長・福祉協力員代表紹介】

福祉部会長 四辻 厚 新型コロナウイルスの拡大で、様々な取り組みができない状況で、社会的な孤立を深めておられる方が増えているように思います。福祉部会では、可能な限り直接的なつながりや出会いを大切にしたいと思い、例年開催していた行事を、感染対策をしながら、実施していきたいと考えています。地域の皆様からの工夫を凝らした提案もお待ちしております。

広報部会長 加藤 眞喜子 広報部会は、毎月の「吉水」の新聞にて学区の様々な福祉事業をお知らせしています。新型コロナウイルスの感染の中、福祉講演会や先進地交流研修が開催できる事を願って計画を立てました（詳細は後日お知らせします）。広報部会員 14 名力を合わせ活動していきます。皆様のご意見・ご指導の程よろしくお願いします。

ボランティア部会長 太田 吉雄 コロナウィルス禍の中、厳しい巣ごもり生活を強いられる毎日、伸び伸びとした気持ちで楽しい健康な日常を取り戻したい気持ちになります。ボランティア部会として「参加する福祉の心」でこれならできると思われる方の方のご参加をお待ちしています。人は一人では生きられない。孤立しない豊かな共生の地域づくりを目指し、学び楽しみたいと思います。

福祉協力員代表 井篠 三枝子 昨年度より少しでもお手伝いができればと福祉協力員を引き受けることになりましたが、コロナウィルスの影響でほとんどの活動ができないまま、今年度吉身学区の代表となりました。コロナウィルスの感染が収まり、学区民のつどい、共同募金等の活動ができることを願い頑張っていきたいと思います。皆様のご協力よろしくお願いします。

中部地区地域包括支援センター③

梅雨の健康対策について

6 月といえば「梅雨」のシーズンですね。実は梅雨の時期はとても体調を崩しやすいのです。

【梅雨の時期に起こる体調不良】

- ①自律神経の乱れ 気温や湿度のばらつきによって自律神経の乱れが引き起こされ「体がだるい」「頭が痛い」などの症状が現れます。
- ②湿度による不調 湿度が高くなり体内の水分が出て行きにくくなり、体のむくみの原因になってしまいます。また、カビや細菌が繁殖して「食中毒」の危険性も高まってきます。

【対策】

- ①食事 ・緑黄野菜などビタミンを多く含む食事を摂りましょう。
・ネギ・生姜など体を温める食品を摂りましょう。
- ②睡眠 ・エアコンなどで快適に眠れる睡眠環境を整えましょう。
- ③運動 ・体の中に余分な水分がたまりやすいため、適切な運動を行うことが大切です。簡単な運動でよいですよ。

