



吉 水

10月1日現在 <前月比>	
65歳以上男	1,639人<+1>
65歳以上女	1,935人<-1>
高齢化率	20.56%<±0>

発行 吉身学区社会福祉協議会

福祉講演会を開催します

見えない、見えにくい・聴こえない、聴こえにくい耳と目に障害を持った人を「盲ろう者」といいます。盲ろう者を理解して私たちにできることは何かを一緒に考えてみませんか。

【日 時】12月5日(土)午前10時-11時30分

【場 所】吉身会館 大会議室

【内 容】「盲ろう者とお話しませんか？」

<日常生活、友の会活動、知ってほしいことなど>

【講 師】特定非営利活動法人 しが盲ろう者友の会

【対 象】吉身学区内にお住まいの方

【定 員】50名

【申込み】11月16日-11月30日

平日9:00-17:00 吉身会館

【問合せ】吉身会館 ☎ 583-1650

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止になる場合があります。



福祉協力員の活動



● ふくし(福祉)ってなんだろう・・・
 ㊦=ふだんの ㊧=くらしを ㊨=しあわせに
 特定の誰かではなく、「みんなが幸せになれるよう」取り組む活動や仕組みです。

● ボランティア(協力員)ってなんだろう・・・
ふだんの くらしを しあわせに するために、アイデアを出し合ったり、手や足を使って汗をかいたりして、「生活をよくしよう、困ったことを解決しよう」とする活動です。

福祉問題を抱え援助を必要とされる方に小規模(自治会)を基盤として福祉活動を推進する目的で「福祉協力員」が設置されています。また、地域の福祉活動のよき理解者として、「自治会の福祉活動の担い手」としてあらゆる福祉活動に携わる一員として活動しています。



吉身学区にお住まいの高齢者のみなさんが、「ちょっと困った」時にご利用いただける「地域密着型便利帳」を吉身会館に備えています。ぜひご活用ください。♥ + + + ♥ + + + ♥

地域包括支援センター⑤ フレイルを予防しましょう!



- ・フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下している状態のことをいいます。
- ・フレイルを予防・改善するためには「口腔」「栄養」「運動」「社会参加」を意識して日常生活を見直していくことが大切です。

【口腔】

- ・歯周病を防ぎ、噛む力や飲みこむ力を維持しましょう。

【栄養】

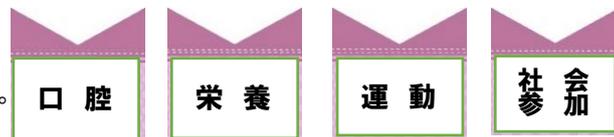
- ・65歳を過ぎたら低栄養にならないように意識しましょう。高齢者のやせすぎは死亡率を高めます。
- ・タンパク質を意識してしっかり摂りましょう。

【運動】

- ・適度な運動を継続して身体機能を維持しましょう。
- ・有酸素運動(ウォーキング)を1日10分程度から始めてみましょう。
- ・筋力トレーニングを習慣にしましょう。地域で実施している百歳体操も有効です。

【社会参加】

- ・積極的な社会参加を心がけ、閉じこもりがちな生活にならないように気をつけましょう。
- ・家族や友人とのコミュニケーションを図ると、認知症の予防にもつながります。



守山市地域包括支援センター(すこやかセンター内) ☎ 077(581)0330 担当: 徳田・櫻木

