

# 水木ふくしのひろば

水木学区  
社会福祉協議会  
Tel/Fax (53) 9530  
水木交流センター内

## 長年の功労に感謝 日立市社会福祉協議会から 功労者表彰

11月16日、支え愛部の  
奈良勉さんが日立市社会福



奈良 勉さん

祉協議会から表彰状と記念品が贈呈されました。永年にわたり、水木学区社会福祉協議会の一員として、高齢者を対象とした事業の企画・運営に深くかわり、さらに地域の方々が安心して暮らせるよう、幅広い年齢層に対し、近隣の見守り活動を率先して行ってきました。これからも健

康には十分留意されるところにも、益々の活躍が期待されます。

### 恒例のちぎり絵を届ける



届けられたちぎり絵

今年の干支「トラ」をモチーフにしたちぎり絵を、支え愛部及び有志の方々に中心に丁寧仕上げ、出来

### 久しぶりの再会に 笑顔

ふれあい健康クラブ花水木会は10月から活動が再開。初日の15日は、歯科医師による健康講話があり、先生のユーモアを交えた話に、興味深く聞き入っていました。



上がったちぎり絵は、早速あんしん・安全ネットワーク対象者宅へ届けました。なかには、今回初めて届いた方もおり、自宅のお気に入りの場所に飾る予定です、との事です。

### おもちゃであそぶのってとっても楽しいよ



緊急事態宣言解除を受け、久しぶりにおもちゃライブラリーが開催されました。

10月4日(月)は、待ち望んでいた親子連れが、おもちゃの感触を楽しんでいました。他に、子育て相談なども随時行っていますのでお気軽に遊びに来てください。  
問合せは、☎0294-533-9530  
吉田まで(月・水・金 9時〜16時迄)

## ！知っていますか？ フレイルって何？

シリーズ②



前号ではフレイルについての概略説明でしたが、今回から具体的内容になります。

健康的に楽しく生活するためには、感染症に気をつけながら「積極的に社会参加」「運動習慣をもつ」「栄養価が高い食事を、しっかりかんで食べる」を楽しんで実践することがとても大切です。

### はじめに「社会参加」について

「家の中に閉じこもっていたら体がなまってしまい、人の役に立つなら」と思って始めたボランティア。地域に仲間ができて、今ではみんなに会うことが何より楽しい・・・とAさん。

要介護の危険  
1.36倍に上昇



■他者との交流が少ないと、要介護になる危険が高まる

次号は、「運動・・・」について

### ご寄付を頂きました

森山町の黒田節子様から、多くのタオル類のご寄付を頂きました。これらの品々は、今後の社協活動に有効活用させていただきます。ありがとうございました。

# 本年もどうぞよろしく お願い致します

水木学区社会福祉協議会



手作りちぎり絵