

！知っていますか？！ フレイルって何？

シリーズ③



今回は「運動」について解説します。

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。

「運動（身体活動）」について

夫婦でウォーキング。「ゆっくり歩き」と「速歩き」を交互にする歩き方で、持久力がついたみたい。自宅で筋トレ体操も続けていたら、階段の昇り降りでも疲れなくなった。うれしい！…とAさん。



■筋肉量アップに運動が欠かせない

対象：要介護高齢者



次号は「食事…」について

ご寄付額 127,000円

令和3年 大口募金 多大なご芳志 感謝致します

令和3年の大口募金をお願いしたところ、左記の方々からご協力を賜りました。寄せられた寄付金は昨年12月、日立市社会福祉協議会あて届けました。ご協力ありがとうございました。

- ◇ご芳名(敬称略、順不同)
- 佐藤孝志 志田孝子 高橋幸隆 古市由秋
- サトウメンテナス佐藤隆雄 ままごころ弁当
- 日輪寺 株式会社あかつ水産 大賀接骨院
- 甚六黒澤英敏 中山弁当店 株式会社マガミ
- マルイアドバンス(株) 明治ふれあいミルクセンター
- 藤屋商店 水木学区社会福祉協議会有志

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

令和3年度を振り返って

今年度もコロナ禍に振り回され、中止や内容の変更等が相次ぐなか、三密回避など感染症対策を充分行いながら、一人暮らしのお宅を訪問し各種巡回安全サービスや、民生委員・児童委員との情報交換やネットワーク訪問など限られた活動に終始した一年でした。次年度こそ各行事がスムーズに行える事が望まれます。

▽総務部

2年にわたり叶わなかった委員研修をコロナの状況を見ながら、来年度はぜひ開催したいと考えています。

▽啓発部

コロナ禍の影響で計画していた案件もほとんどが中止となり、唯一遂行できたのはコミュニケーション広報部と合併した広報「水木ふくし

▽支え愛部

今年度もお楽しみ交流会、合同サロンは開催できませんでしたがふれあい健康クラブ、各サロンは一部開催出来ました。次年度はコロナが収束する事を願っています。

▽ふれあいなかよし部

会場が変更

会場を大会議室に移し、床の消毒など、万全の感染症対策を行い実施しました。



サンタさんからのプレゼント



健康クラブでの一コマ

フードバンクへのご寄付 ありがとうございました



市社協へ届けた善意の食品類

昨年11月後半から約1か月間、生活支援の一環として

で、日立市社会福祉協議会から寄付の要請があり、これに因應するため学区内全戸にチラシを配布し寄付のお願いをし、さらに交流センターロビーに回収箱を用意しました。

寄付された物品は、お米をはじめレトルト食品や缶詰、調味料など多くの食品類が集まり、12月中旬に市社会福祉協議会あて届けました。ご協力感謝致します。

令和4年度へ始動

サロンや健康クラブなど

サロン、健康クラブ、おもちやライブラリーの各事業では新年度スタートに向け準備が済みしました。コロナ禍の中での活動で、いろいろ制約される可能性が考えられますが、健康面には十分注意し推進します。具体的内容については改めてお知らせしますので、ご参加をお待ちしています。