

～神々の棲む里～

田森自治振興区だより

No.195



発行:田森自治振興区(令和2年3月5日)

☎・fax 08477-2-0661

E-mail tamori@vesta.ocn.ne.jp

田森自治振興区フェイスブック QRコード



デイホーム事業

～元気なうちから介護予防と健康づくり～



令和2年度

デイホーム新規会員募集



デイホーム事業は、南区デイホームなごみ、中区デイホームあさくら、西区デイホーム再彩会、北区デイホーム北桜会の4地区で実施しています。健康チェック(血圧測定等)や介護予防レクレーションによる健康づくりをはじめ、生活相談、引きこもり防止など仲間と交流を深め、ふれあいの輪が広がる生きがいつくりの場となっています。

各地区のデイホームでは、令和2年度会員の募集を行います。70歳以上のみなさん、一緒に介護予防と健康づくり、認知症予防など、自分の健康は自分で守るという意識を高めましょう!



デイホームなごみ

デイホーム事業活動をふり返って



介護予防と健康づくりで 充実した暮らしの実現

デイホームあさくら



デイホームでは、午前中に健康チェックや講師を招いての介護予防講座、軽い体操などで健康づくりを行います。

また、昼食も楽しみの一つで、ボランティアの皆さんに、栄養を考えた身体にやさしい料理を作っていただき、交流しながらいただきます。

そして、午後は介護予防のレクレーションなどで、ゆったりとした時間を過ごし、デイホームの一日が終わります。

今年度から新たな取り組みとして、「こぶしの里クリニック」院長平野先生をはじめ、スタッフの皆さんにご協力いただき、それぞれのデイホームで年2回程度健康指導を行いました。

握力測定や最大歩幅測定など、自身の身体の状態を知ることができるほか、広島国際大学講師の作業療法士 大井博司先生のお話しが聞けるのもデイホームだけです。



デイホーム再彩会



デイホーム北桜会



元気なうちからの予防が大事です。

将来、寝たきりなんて嫌ですよね？
次年度も、デイホーム活動に参加し、楽しみながら健康寿命を延ばしましょう！！



…今年度の事業実績…

	開催回数	開催場所	参加人数
デイホームなごみ	年間 12 回(4 月～3 月)	南区 ひなの宿	110 人
デイホームあさくら	年間 8 回(5 月～2 月)	自治振興センター	138 人
デイホーム再彩会	年間 12 回(4 月～3 月)	西区 竹森集会所	215 人 (見込)
デイホーム北桜会	年間 7 回(6 月～2 月)	北区 北区集会所	94 人



“参加しよう！デイホーム” You Tube にアップ



～地域の魅力を発信～



一人でも多くの方にデイホームに参加していただきたいとの思いを込め、各地区のデイホームの魅力を満載した動画「参加しよう！デイホーム」を You Tube にアップしました。

ぜひご覧いただくとともに、家族や親戚、友人など多くの方に You Tube 動画を紹介していただきいただきたいと思っています。

地域マネージャー 三上由子

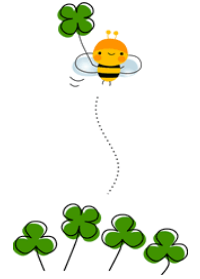
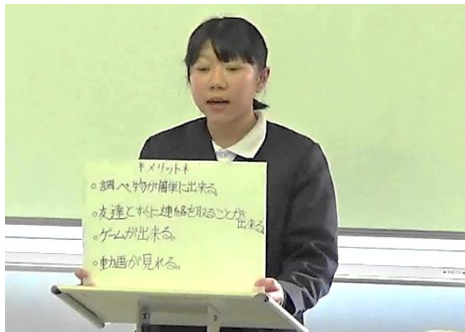


未来を担う子どもたち

全校スピーチ大会で主張する

2月26日(火)、栗田小学校では、今年度最後の全児童によるスピーチ大会が行われました。

大勢の保護者や地域の方が見守る中、学年毎に決められたテーマに沿って考えをまとめ発表しました。低学年は、「身近なことや経験したことなどから、伝えたい話題」を聞いている人に伝わるように。中学年は、「国語で学習したこと」を聞いている人に興味を持ってもらえるように。



そして高学年は、「今頑張っていること 今年に残ったこと」をテーマに発表しました。子ども達は、少し緊張したようにも見えましたが、しっかり前を向き大きな声で、一人ずつとても分かり易く話していました。

発表する姿からは、この一年間で大きく成長した様子が見てとられ、発表した子ども達は勿論ですが聞いていた大人も納得できるすばらしいスピーチ大会でした。



新型コロナウイルスを防ぐには

❗ 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

① 流水でよく手をぬがした後、石けんをつき、手のひらをよくこすり洗います。
 ② 手の甲をのばすようにこすり洗います。
 ③ 指先・指の間を念入りにこすり洗います。
 ④ 手の背を洗います。
 ⑤ 親指と手のひらを反対に洗います。
 ⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き乾かして乾かします。

❗ 咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・マスクを着用します。
- ・ティッシュなどで鼻と口を覆います。
- ・とっさの時は袖や上着の内側で覆います。
- ・患部の人からなるべく離れます。

3つの咳エチケット

電車やバス、学校など人が集まる場所では

- マスクを着用する(口と鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口と鼻を覆う
- 袖で口と鼻を覆う
- 顔を前方に向け、咳やくしゃみをする
- 咳やくしゃみを手でかき止める

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 顔が露出しないよう鼻まで覆う

～子ども達を育む環境づくり～

未来塾



総務部

未来塾は、子ども達の学習習慣の確立と基礎学力の定着を図るなど家庭での学習を支援することを目的に運営しています。学校休校中は、開設日と時間に変更になります。



休業中の開設日

・3/3 (火) 5 (木) 10 (火) 12 (木) 17 (火) 19 (木)

時間：午後3時～午後5時

春休み期間中については、調整中です。

場所：田森自治振興センター 小研修室

※講師その他の都合で変更になる場合があります。

田森地区グラウンドゴルフ大会中止のお知らせ

3月8日(日)に予定していましたが、田森地区グラウンドゴルフ大会は、新型コロナウイルスによる感染を防ぐため、開催を中止させていただきます。

体育部・体協田森地区

これからの行事予定・施設利用等

- 3/ 5 (木) 行政文書発送
- 6 (金) デイホーム会議 13:00～ (振興センター・和室)
- 6 (金) 環境福祉部会議 19:00～ (振興センター・和室)
- 8 (日) J A女性部 10:00～ (振興センター・和室)
- 9 (月) 移動販売車 東区 日の出サロン 14:00～ (東区集会所)
- 10 (火) 食彩工芸部 9:30～ (振興センター・調理室・小研修室)
- 11 (水) デイホーム再彩会 (竹森集会所) 移動販売車 14:30～
- 12 (木) 女性部研修 10:00～
- 12 (木) 総務部会議 19:00～ (振興センター・和室)
- 14 (土) 移動販売車 竹森内名 内名サロン 11:00～ (内名集会所)
- 14 (土) 子ども神楽塾 19:00～ (振興センター・大研修室)
- 21 (土) 田森保育所 卒園式 10:00～ (田森保育所)
- 23 (月) 移動販売車 東区 日の出サロン 14:00～ (東区集会所)
- 24 (火) 役員会 (予定) 19:00～ (振興センター・和室)
- 25 (水) 生花教室 20:00～ (振興センター・小研修室)
- 28 (土) 子ども神楽塾 19:00～ (振興センター・大研修室)
- 30 (月) 移動販売車 東区 日の出サロン 14:00～ (東区集会所)

◎「田森子ども安全見守り隊」活動休止 3/2～

◎毎週木曜日 「地域未来塾」

◎毎週木曜日 森林の匠塾 木工工作部活動日

午前9時～午後4時 場所：(旧) JA 田森出張所

※移動販売車は、人が集まる場所へ行きます。希望があれば早めに連絡してください。日程が空いていれば可能な場合があります。

