

ひだまり

第20号
2020年11月発行
発行責任者 加藤倫子
編集 地区社協広報委員

南区永田みなみ台地区社会福祉協議会

再開しました！

見守り隊

コロナ禍で活動を休止していましたが、今は家の中に入る「話し相手」を除き、「買い物代行」、「ごみ捨て」等の活動を再開しています。

この度、URの窓口が移転し、新たに2・3街区の安否確認を行うようになりました。URと連絡を取り合いながら、見守り隊の活動を引き続き行っていきます。

【問い合わせ先】 金谷(080-5547-4037) 加藤(713-3735)

子育てサロンまんま



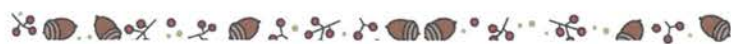
<みんなで ハイチーズ>

不安な日々が続いていますが、この地区にも新しい命が誕生しています。孤立しないで、みんなとつながりませんか。



参加者(お母さん)からの声

断乳に悩んでいたけど、菊池さんからのアドバイスで成功しました。背中を押していただいたので頑張れました。



◎これからの日程

12/4 ・ 2/5 ・ 3/5

※ 1月はお休み

午前10時～11時45分まで

参加費 100円

検温・手指消毒
マスク着用を
お願いしています



4・5・6月とお休みしていた「まんま」が、7月3日からスタートしました。まだ、新型コロナウイルス感染症は収まっていませんが、3密を避けて、サロンには親子が集まって楽しいおしゃべりや、情報交換をしました。

10月2日は、6組14人の親子が2街区集会所に集合しました。「はぐはぐの樹」から、子育てパートナー菊池さんの出張訪問があり、お母さんたちに子育てのヒントを教えてくださいました。



コロナ自粛期間に感じたこと ～地域の皆さんにインタビュー～



オンライン会議やネットでつながることができると言われるが、ガラ携世代にはよくわからない…。(70歳代男性)

家にずっといてゲームをして楽しかったけれど、家の人にいつも小言をいわれて嫌だった。早くクラスの友達みんなに会いたかった。(小学校中学年女の子)



コロナ禍の中、初めての子育てに不安がつのった。同じような月齢のお友達が集う場所が中止となってしまう、自分の子育てがこのままでいいのか？自分の子どもの成長はどうか？とても心配だった。(1歳の子どもを育てるママ)



3か月の休校期間があり、集団生活における生活習慣が身につけていない子どもたちのこれからの成長が心配。周りの大人、みんなで子どもたちのことを見守ってあげたいと思った。(子育て支援者)



雨の日にバスに乗るのが怖い。窓を開けると雨が吹き込み、換気が不十分で心配。(80歳代女性)

大声で歌って飲んで食べてということができないのは寂しい。なじみの店(居酒屋)も閉店してしまった。残念。(60歳代男性)



地域の活動や学校などの日常生活は「**新しい生活様式**」を取り入れ、**感染予防**に気を配りながら、動き始めています。今だから**感じること・考えていること**についてもお聞きしました。



子どもは順応性があり、公園で楽しそうに過ごしている姿に安心した。“けなげ”にマスク着用を守っているので、インフルエンザの予防にもなるから良いなと思った。



久しぶりに知人に会えて「元気だった？」と挨拶ができることが嬉しい。

出かけて行く所や場所があることは、だれかに会えるという意味で大切だと感じた。



CHECK!

新型コロナウイルスの影響で人との距離を意識した生活を続ける必要がありますが、高齢者にとっては、外出や人との交流が減ると認知症や要介護のリスクが高まるという研究結果があるようです。

高齢者の健康には人との交流が不可欠ですが、密集を避けた少人数での外出や換気をした室内や屋外での距離をあげながらの交流といった工夫も必要ですね。

つどいの場

「おしゃべり会」「百人一首のつどい」(地区社協主催)
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため現在は**休止中**です。

サロンほっとサライ

営業時間: 11:00~15:00 (日曜・祝日休み)

※ ランチは、火曜日と金曜日です。

※ 年末年始は、12月27日~1月11日までお休みします。



永田みなみ台公園(ログハウス)では、毎朝ラジオ体操をやっていきます。(6:30~)
健康のために団地の周回(約1.2km)をウォーキングしている人も増えています。

UR南永田団地管理サービス事務所が移転しました UR都市機構よりお知らせ

UR南永田団地管理サービス事務所が2-13棟(集会所棟)から2-1棟の商店街の中に移転しました。「サロンほっとサライ」の隣です。移転にあたり、管理サービス事務所開所時間中は、どなたでもご利用できる多目的トイレの新設を行いました。

また、高齢者の皆さんのご相談を専門にお受けする生活支援アドバイザー(長野さん)も管理サービス事務所に常駐し、皆さんが団地に長く住み続けられるようにお手伝いさせていただきます。

週に1度、電話でお話しさせていただく「あんしんコール」(2・3街区対象)の登録も随時、受付中です。是非、新しくなった管理サービス事務所に、商店街の買い物やお茶のついでに、お気軽にお立ちよください。



開所時間 9:30~12:00、13:00~17:00 (日祝日休)

新しい民生委員・児童委員の紹介



2020年7月から、「本田みつさん」が2街区担当として委嘱されました。

この地区の民生委員・児童委員、主任児童委員は8人です。地域の方の困った時の相談役です。担当地区などの詳細は南区役所

341-1181

へお問合せください。



民生委員
児童委員

赤い羽根共同募金

ご協力ありがとうございました。
みなさんの温かいお気持ちを地域活動にいかしていきたいと思っております。



ありがとう!

感染症予防について



インフルエンザと新型コロナウイルスの感染症予防はほぼ同じです。

今や日常的に行うことになったマスクの着用を始めとして、以下の3点が大切です。

- ① 帰宅後の手洗いうがい
- ② 毎日の検温
- ③ 安定した睡眠の確保

睡眠は、成人では7時間前後、60歳以上で6時間半、80歳以上の方でも6時間は必要と言われています。睡眠不足が続くと疲労やストレスが溜まるだけでなく、自律神経の乱れから来るうつ症状や体調不良、肥満の原因につながり、身体にとっては悪いことづくしです。まとまった睡眠がとりやすくなる生活習慣に切り替えてみましょう。

また、換気をしながら快適に過ごせる室内環境の目安として、室温20～23℃以上、湿度は50～60%の維持が大切です。

今年はインフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が心配されています。

感染予防を万全にして乗り切りましょう

みなを整骨院 院長 田中

フードドライブにご協力ください！

食べきれなくて余っている食品をおすそ分けしませんか？

未開封で賞味期限が2ヶ月以上残っているもので、常温保存できるものが対象です。

日時：12月12日（土）11：00～15：00

実施場所：サロンほっとサライ

食品回収ボックスを設置しますのでそこに入れてください。

なお、集まった食品は、地域の福祉団体や施設等へ無償で寄付させていただきます。



永田地域ケアプラザより

年末年始
12月29日～1月4日
お休みです

編集委員

- ・青柳 ・荒木田
- ・猪股 ・加藤
- ・南区社協
- ・永田地域CP



加藤

えんがわ日記
年を重ねるごとに、ふる里のことが懐かしく思い出されます。れんげ畑、小川、土堀、古いお寺等々、そこで二十五年暮らした日々が浮かびます。でも、今の子ども達には、この団地がふる里になるのです。年を経ても懐かしく思い出しても、伝えるような場所にしていきたいものです。