

生活支援コーディネーターだより



発行:編集 普代村社会福祉協議会
生活支援コーディネーター
令和2年5月 No.3 発行

生活支援コーディネーターです。新型コロナウイルス感染防止にて、訪問活動を自粛しておりましたが、少しずつ訪問活動を再開していく予定です。今年度はアンケート調査や戸別訪問活動を実施していきますので、調査にご協力ください。

【アンケート実施予定地区】

・茂市 ・芦渡 ・落合 ・萩牛

地域で求められる生活支援についてのアンケート調査を行います。自宅に書類が届いた世帯はできるだけアンケートに記入し、同封する返信封筒にて返信をお願いします。



よろしくお願いします。

【戸別訪問実施予定地区】

・堀内机 ・堀内 ・沢向 ・白井
・旭日区 ・鳥居 ・黒崎 ・力持
・中央区 ・上区 ・緑区 ・太田名部



6月頃から戸別訪問を再開する予定です。事前連絡などはせず直接訪問させていただきますので、調査にご協力下さい。みなさんからお聞きした情報をもとに、生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワークの構築に向けて活動していきます。

普代村にある地域福祉資源一覧表の更新作業を行っております。手元に届くまで今しばらくお待ちください。



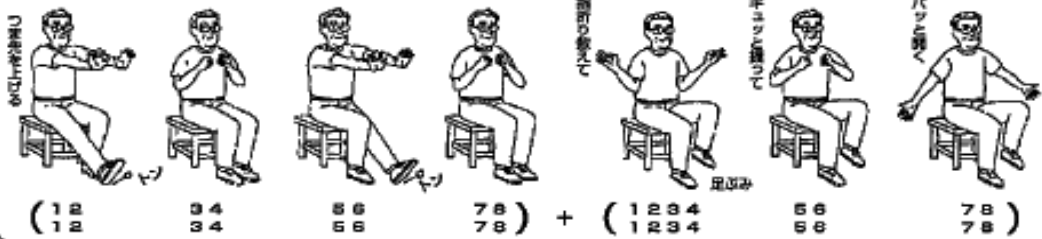
いきいきクラブ体操
～椅子に座ってする体操～

- ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。
- 少し浅く腰かけ、姿勢を正しく保ちましょう。
- 畳やカーペットに腰をおろしてもできます。



準備
両足を揃えながら
1～16

1 手足の運動



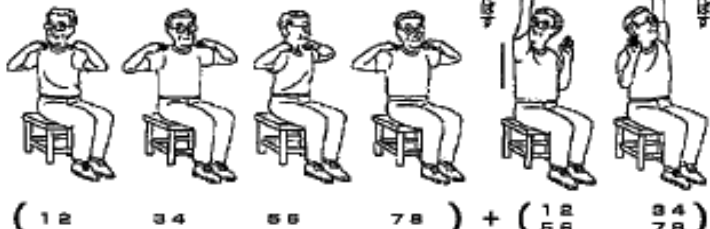
2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返す



3 足を丈夫にする運動 足をかえて4回繰り返す



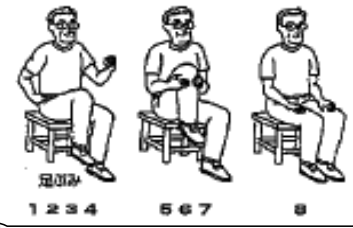
4 上体の運動 全体を2回繰り返す



5 背筋の運動



6 足踏みとひざ抱えの運動
足をかえて4回繰り返す



7 腰と背中ストレッチ 全体を2回繰り返す



フレイルを予防してコロナに打ち勝ちましょう!!