

# 「通いの場」通信

Vol.27

令和4年1月27日発行



## サロン活動をお休みされる間は フレイルに気をつけて！

新型コロナウィルスの第6波感染拡大により、地域のサロン活動もお休みをせざるを得ない状況になっているかと思います。

これまでの自粛期間中も、交流や活動の機会が減ることで心身の状態が弱まる方がおられました。日々できることから取り組んで、健康の維持に努めましょう。



## 「くらしき まち歩き さと歩きマップ」

「無理なく運動習慣をつけてもらいたい」と、各学区の愛育委員さんがおすすめのウォーキングコースを掲載して作られたマップです。

現在、55学区が作られています。

名所旧跡等も巡りながら楽しんで歩くことができます。

下記の場所で配布しています。

倉敷市保健所健康づくり課

水島保健推進室（水島支所内）

児島保健推進室（児島支所内）

玉島保健推進室（玉島支所内）

真備保健推進室（真備支所内）

本庁総合案内

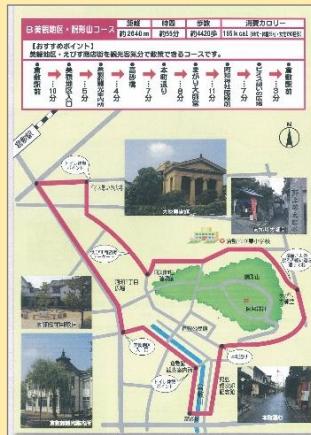
庄・茶屋町・船穂支所

ライフパークくらしき

市内各公民館

また、倉敷市のホームページよりダウンロードすることもできます。

<https://www.city.kurashiki.okayama.jp/kenkoumap/>



## 「ご当地体操マップ」

全国の自治体が考案した、自宅でもできる体操動画を紹介しています。

それぞれ個性的で、楽しみながら身体を動かせます。

体操を通して、ネットで全国を周ってみませんか。



厚生労働省「集まろう通いの場 ご当地体操マップ」

<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/taisomap.html>

## 「コグニサイズ&コグニライフDVD」

第一生命(株)が国立研究開発法人国立長寿医療研究センターと協働し制作した、国内初となる音楽付き認知症予防体操「コグニ体操」のDVDを希望されるサロン等に差し上げます。

日々の生活習慣にどのような運動を取り入れ、どのような生活を送ると健康で認知症予防にも効果があるか、20分程度の動画にまとめられています。

数に限りがありますが、ご希望のサロン等はお問い合わせください。



### 【お問い合わせ】

倉敷市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL 086-434-3301

## ご近所同士の互近助パントリーサポーターさん

地域の居場所や支え合い活動の拠点として活動している「くらしき互近助パントリー」\*のサポーターさんも倉敷市内で68ヶ所になりました。

複数の拠点ができた学区もあり、ご近所同士でお互いに紹介し合ったり、情報交換されているところもあります。

倉敷市宮前にある「まこと舎」と「倉敷民主会館」は、それぞれNPO法人と公的な機関という立場の違いも活かしながら、定期的にシェア会を開催されています。

どちらも回を重ねるごとに参加者が増えていき、地域の方へ周知されていることが実感できました。

まこと舎は毎月第1土曜日の12時から、事前に予約を受けたお弁当をお渡しする「みんなの食堂」を開催し、引き続き13時からフードシェア会を開催しています。

また、倉敷民主会館の「おすそわけ会」は毎月第4水曜日の15時から開催しているので、必要としている方がおられましたらご活用ください。



倉敷民主会館の  
おすそわけ会

まこと舎のフードシェア会

\*くらしき互近助パントリーとは、善意で寄せられた食材や生活用品などを地域の身近なご近所で活用し、互いに助け合う活動に活かす取り組みです。



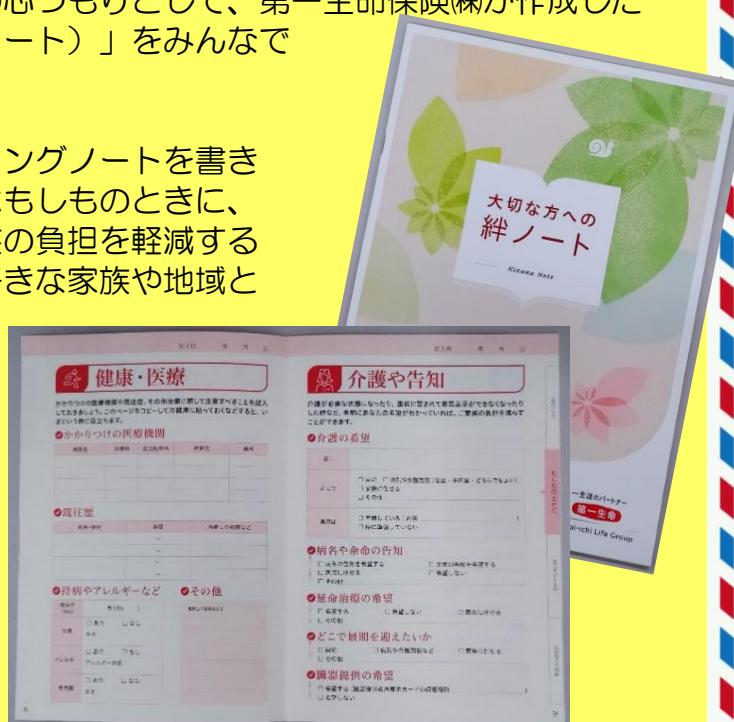
## 「大切な方への絆ノート」のご紹介

これから的人生をより良く生きるための心づもりとして、第一生命保険(株)が作成した「大切な方への絆ノート(エンディングノート)」をみんなで一緒に作成してみませんか？

昨今、“終活”的一環として、エンディングノートを書き残す方が増えてきました。「絆ノート」はもしものときに、自分の想いを記載しておくことで、ご家族の負担を軽減するだけでなく、自分のこれまでの人生や大好きな家族や地域との関係を再確認しながら、これから的人生をさらに充実したものにしていくきっかけとしても活かされます。

第一生命(株)では不定期で絆ノートの書き方セミナーを開催しています。

セミナーをご希望のサロンがあれば市社協までお問い合わせ下さい。絆ノートは社協にもご用意しておりますのでお問い合わせください。(先着順)



### 【お問い合わせ】

倉敷市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL 086-434-3301