

(2)

生活支援コーディネーターをご存じですか？

倉敷市社会福祉協議会地域福祉課
生活支援コーディネーター 坂本渉太

水島学区の皆さん、こんにちは。生活支援コーディネーターの阪本です。私たちは地域の中で「人と人」「人と居場所」「人と活躍」「人と支援」などをつなぎ、支え合いの地域づくりを応援する「つなぐ専門職」です。現在は倉敷市社会福祉協議会に6名配置されており私は主に水島地区を担当しています。

私たちの住む地域を取り巻く環境は少子高齢化や人口減少といった問題を背景に大きく変化しています。水島学区でも高齢化が進んでおり、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯が増加し高齢社会への対応は大きな課題となっています。

そのような中で大切なことは「人とのつながりが続くこと」「自分の役割や生きがいがあること」「お互いさまの関係で支え合うこと」です。これからは「お節介」と「安請け合い」をモットーに皆さんと一緒に元気な地域づくりを応援してまいります。地域の中での困りごと、新しく始めたいことなどがありましたら、お気軽にお声掛けください。



コロナに負けない！フレイル予防！

水島保険推進室 後藤

コロナの流行により「運動量が減った」「コロナ太りをした」などの声を聞く機会が増えました。国立健康長寿センターによるとコロナ前に比べ高齢者の運動量は1時間減っているという結果がでており、水島学区の皆さんにも外出自粛からくるフレイルが増えるのではないかと心配しています。コロナが収束してからも元気に過ごせるようフレイル予防に努めていきましょう！

フレイルチェック

- この半年で2-3kg体重が減った
- 歩く速度が遅くなった
- ウォーキングなど運動を習慣的に行っていない(週1回未満)
- 5分前のことが思い出せない
- ここ2週間程度わけもなく疲れたように感じる

⇒ 3つ以上でフレイル疑い



栄養

①タンパク質(筋肉のもと)やビタミンD(筋肉をつけるのを助ける)を多く含んだ食品を食べる



運動

①人と距離をとったうえでのウォーキングやラジオ体操
②テレビのコマーシャルの時間はつま先立ちやスクワットで筋力UP



人とのつながり

①家族や友人への電話
②感染対策を実施した通いの場への参加
③絵手紙や写真など会っていない友人に送る



(3)

水島小学校だより

校長 岸本隆幸

水島小学校区社会福祉協議会の会員の皆様には、平素より水島小学校の教育活動に多大なるご支援ご協力を賜り、感謝申し上げます。

さて、令和2年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の追われた1年間でした。本校でも隣同士の子どもの机の間隔を約1m程度とり、真冬でも教室の窓をいくらか開けて震えながらも換気に気を付けました。行間休みの終わりには、保健委員会の子どもが「30秒手洗い」の放送で手洗いを毎日呼びかけています。また、春の遠足、水泳の授業や6年生が楽しみにしていた修学旅行など、いくつもの行事を中止したり、縮小したりしました。

しかし、このように学習活動がやりにくい環境の中にあっても、水島小学校の子どもたちは、1年間を通して笑顔いっぱい元気いっぱいに過ごすことができました。休み時間になると、学年の違いも関係なく一緒に鬼ごっこを楽しむたくさんの子どもたちがいます。子ども力は、なんとすごいものなのでしょう。子どもたちの生き生きとした様子を見るたびに、私たち職員も元気をもらうことができました。このような子どもの伸び伸びとした姿を地域の方々も温かく見守って下さったことに感謝申し上げます。

まだ、当分の間、感染対策を続けながらの学校生活は続くのかも知れませんが、水島小学校の子どもたちは、いつも変わらぬかわいい子供たちですので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



座席の間隔を取っています

遊んだ後はしっかり手洗い

水島学区交通安全対策協議会の活動 『おもいやり ゆとりは無事故へ つづく道』

水島学区公民支館協議会理事 対協担当 吉岡 啓次

ご協力頂きありがとうございます。さて、我が学区には東西を結ぶ古城池線と南北の水島港線(産業道路)や八間川道などの幹線道路が走り、住区内には細街路が碁盤の目状にあり、交通安全の面からは厳しい環境にあると言えます。こうした状況の中でも誰もが安心して暮らせるよう交通安全を担当しているのが「交通安全対策協議会」です。他にも「交通安全協会」や「交通安全母の会」「交通警察協働員会」等があります。お互いに連絡を取り合っって様々な取り組みを行っています。毎年春と秋、全国一斉「交通安全市民運動」では街頭啓発活動に参加したり、ノボリ旗や横断幕を設置して事故防止に努めています。特に、秋の交通安全市民運動で実施される「一万人の交通安全マナー向上作戦」では各支館の皆さんにも参加頂いて、市や警察署の指導の下、学区内主要交差点で啓発活動を行っています。こうした取り組みが大切な事は勿論ですが、交通事故防止は一人ひとりの心がけが重要です。学区内の皆様には日頃から交通安全ルールを守って事故防止に努め、被害者にも加害者にもならないよう注意して下さい。