

福祉だより



令和元年8月発行

三岳地区福祉推進協議会

大雨警報が放送されるたびに、昨年起こった未曾有の大災害が思いだされます。今だに爪痕が残り、例年の農耕が出来ない方もおられます。台風の情報だけでなく、大雨という言葉にも敏感になりました。この時期再び災害が起こらない事を願っております。

人権学習開催される

6月29日立命館大学国際平和ミュージアムに、86歳から2歳まで、社会福祉協議会の武田さんも含め総勢66名の参加を得てバス2台に分乗して平和について学びに行ってきました。



世界で初めての平和博物館で戦争の実態を通して、平和な世界のために何をしなければならないのか展示されていました。会場では戦争中の体験談を交わされる方もおられ、廻覧の予定時間を短く感じたのは私だけではなかったようです。参加者の熱気で梅雨に入った雨雲も遠慮していました。平和を推し進めるために小さな私に何ができるのか考えさせられました。

高齢者支援見守り活動



あっ！パトカーが止まっている！車も2から3台！何か事件か！
いや一何のことはない高齢者宅の見守り訪問でした。「突然大勢で何かと思うでしょ！びっくりさせんといてよ！心臓に悪いわ！」と苦言を浴びながらの訪問です。「ごめんなさいね」何かの時にすぐ相談に乗ってもらえる糸口となるように、福知山市交通対策協議会、交通指導員交通課（中村、井上）、三岳駐在所（三野）、社会福祉協議会（武田）、川口包括支援センター（高岡、細見）の職員さんの協力も得て延べ23人で、5日間に渡り訪問して、87名の方に出会えることができました。

お渡ししましたクールタオルはタンスの肥しにしないで活用してくださいね。

ひとやすみ 前回の答え 明智光秀が生まれたとされる都道府県は**岐阜県**です。

クイズ 福知山市で確認されている最古級【文和2年(1353年)】に建てられた宝篋印塔ほうきょういんとうがあるのは何処の共同墓地でしょうか
(① 上佐々木 ② 一ノ宮 ③ 野際)



でんわ番の心得



- ① はい！〇〇ですと相手より先に名乗らない
- ② 「電話が鳴った！」 急いで受話器を取りにいかない
転倒予防
- ③合言葉を決めておくのも一手 ！！

こむら返りが起きます

こむら返り予防の運動

(オススメです！)



片足ずつ、かかとを少し浮かせます。

つま先で、円を描くように、グルグルと足くびを回します。

逆回転にもグルグル回します

1日、1回やってみよう。

福知山市福祉保健部高齢者福祉課 大久保 洋平氏



● 寝る前に 「コップ1杯の水」 を飲む

● ミネラル (特にマグネシウム、カルシウム) や
ビタミンB1は足りていますか

