

上六福祉だより

第 52 号

令和2年6月



上六人部地区福祉推進協議会
会 長 今 川

令和2年は、年明け早々「新型コロナウイルス感染症」のニュースが出始めたと思うや大騒動となり、未だ終息せず長期の対応が必要な情勢で、この感染症により日本は社会全体の仕組みも大きな変換期を迎えています。

高齢者にとっては、万が一感染しますと快復リスクが高く命取りとなりかねませんし、インフルエンザと似たような症状から、自覚しにくいのが難点のようです。

私自身は、山林田畑自然だらけの上六で、しかも農作業の忙しい時期に、マスク生活送れるかとほぼノーマスクで毎日を過ごしていましたが、働きに出ている方や自営業の方などは、待機・オンライン業務など働き方の変更や改革、さらには通勤・接客などマスク・消毒のことに限らず、対応に今も苦慮されていると思います。

地球温暖化の影響による大雨・強風・猛暑・大雪などの事象が私たちの生活に大きな影響を与えているうえに、この感染症です。住民の5人に2人が高齢者であり、中学生以下総児童数が79人の上六地区(人口1,007人…5月末現在)ですが、自然界の動・植物はたくましく生きています。我々も負けてはいられません。

当協議会も4月から新しい体制でスタートし、身近なところで皆さんに寄り添い、またより良い社会環境を築いていくべく、親しみのある「福祉推進協議会活動」に努めてまいります。皆様のご理解とご協力を賜り、あわせて各種活動への積極的なご参加をお願いいたします。

安心して過ごせる毎日を待ち望みながら

福知山市立六人部小学校 足立

新型コロナウイルスの影響により、昨年度末より2回の休校措置が行われ、やっと何とか5月20日より、学校生活が再開されました。現在学校では、感染予防対策をとりながら、何とかこれまでの遅れを取り戻していけるよう、がんばっているところです。

毎年、小学校では、地域の方々の協力を得ながら学習を進めています。特に昨年度の3学期からは「夢人辺むかし遊び教室」を毎週開催し、老人会の皆様を中心に来校いただき、子どもたちとの活動を通して、たくさんの方のことを教えていただいたり、たくさんふれ合っていたりしました。今年度はそれを更に発展させていこうと張り切っていたのですが、それができず、残念な思いでいっぱいです。まだしばらくはこのような状況が続くことと思われませんが、また大勢の方々が学校へ来てくださり一緒に活動する中で、地域の方々や子どもたちの笑顔がいっぱいあふれる姿が見られる日を心待ちにしています。

現在改築中の校舎もしばらくすると完成し、2学期からは新しい「六人部小学校」になります。その学校に、何の心配もなく子どもたちが集い、思い切り活動できる毎日、それが一日も早くくることを願いながら、子どもたちには健康に十分留意させ、できることから一つずつ力をつけていきたいと思えます。今後とも、ご支援をよろしくお願いいたします。

《 子ども ・ 高齢者に食品を 》

・・・ 上六人部地区福祉推進協議会

新型コロナウイルス感染症の影響で休校になった子どもたちや、買い物に行くのが困難になった高齢者の方に食品を提供しようと、当協議会は支援を行うこととした。

471世帯が暮らす上六人部地区は、住民の4割が高齢者（65歳以上）、スーパーに行くにも路線バスの本数は少なく、移動スーパーに頼る住民もいる。また、休校中の小・中学校の子どもたち45人の中には、親が共働きなどで昼食の準備が大変だと聞き、協議会として何か出来ることはないかと話し合った結果、戸別訪問し500円程度の食品を支援することとした。75歳以上の独居及び夫婦世帯の買物弱者も対象とした。

5月17日には、事前に購入したそばやそうめんの乾麺、レトルト食品、フルーツの缶詰、おやつなど125人分を仕分けして袋詰めを行い、「コロナに負けない！」などの応援や、クスッと笑えるメッセージも同封した。同日中、民生委員が45人の子ども家庭に配食し、18・19日には高齢者家庭にも届けた。

協議会としては、「少しでも手助けになればと思います。これからもできる範囲で支援していきたい」というスタンスで事業を進めて行きたいと考えています

写真 ・・・ 上六人部会館で袋詰め作業をしている協議会メンバー



市社協「見守りプロジェクト」に応募 臨時休校中の子どもと家庭を支える 見守りプロジェクト

現在、新型コロナウイルス感染症対策として、市内において小中学校等が、臨時休校の措置をとられるなど、子どもたちの居場所が縮小しています。そのような状況の中、子どもや保護者の社会的孤立が懸念され、地域の中での見守り等の緊急的な支援活動が求められています。本プロジェクトでは趣旨に賛同いただける方から食糧の提供をいただき、子どもや保護者が少しでも安心して生活を送れるため、食糧支援を通じて見守り活動を行いました。

今できることを！ みんなで支えあおう！



健康な体づくりについて

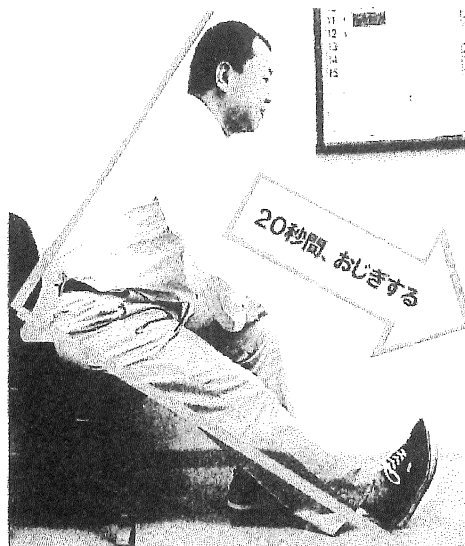
福知山市民病院リハビリテーション科の大久保洋平先生によります。

『健康維持極意秘伝書』の一部を、ご紹介します！！

*其の巻～六まであります。好評につき、第二弾です。

其の参…腰痛予防の術

筋肉が硬いと、腰への負担が多くなる。
硬くなった筋肉を、ゆっくり伸ばす術



息はこらえずに、ゆっくり20秒

左右とも、2回ずつ

太ももの後ろのストレッチ

効果：太もも後ろの筋肉が柔らかくなる

腰痛の軽減

歩く姿勢が良くなる

遠くまで歩ける

椅子に座って行います。

片足を伸ばして、かかとは床につけて、つま先は天井に向けます。

背筋を伸ばしたまま、股関節の付け根から曲げるように、おしきをします。

1日1回 やってみましょう

※注意事項

運動は無理をせず、痛みの無い範囲で行なってください。

痛みがある場合は、中止してください。

痛みがつづく場合は、主治医（専門医）に相談してください。

令和元年 12月 8日

作成：作業療法士 大久保洋平

市立福知山市民病院 リハビリテーション科

福知山市役所 高齢者福祉課



編集後記

今年も梅雨の季節がやってきました。

3月ごろより新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、私たちの日常は大きく変わりました。オリンピックも延期です。たくさんの行事が中止になりました。残念な思い、悔しい思い、いっぱいあったと思います。でもそんな中でも新しい発見や、学びもたくさんあったと思います。

梅雨が明ける頃には、私たちの心も明るくなっていたいものです。くれぐれもお体大切にお過ごしください。

広報部より『福祉だより52号』をお届けします。
原稿等、ご協力頂きました皆様、ありがとうございました。

(広報部一同)