

# 上六福祉だより

第 53 号

令和2年12月



2020.12.10  
葉ボタン (三俣)

師走の候、上六人部地区の皆様方におかれましては、益々ご清栄の事とお喜び申し上げます。

平素は、上六人部地区福祉推進協議会の運営・諸活動について、御理解と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

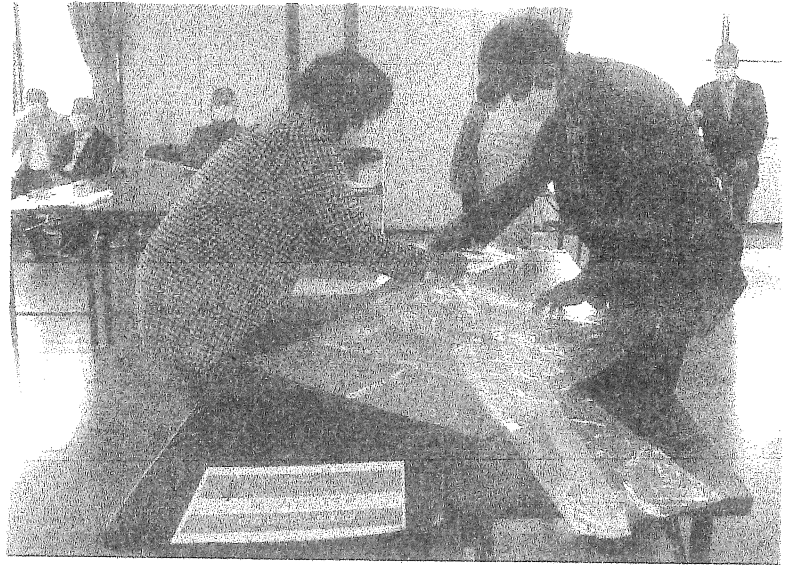
さて、今年は<コロナ禍>により当協議会の各事業も中止・延期といった状況の中で「新型コロナウイルス感染症」支援活動として（子供・高齢者）に食品を配布しました。

また、上六人部会館に於いて、会員対象の研修『社協の福祉出前講座』・「今から準備老いじたく」について（エンディングノート：みらいノート）活用法の説明と、「成年後見制度」について、資料やDVDによる説明を受けました。引き続き参加型の実技「医療・介護現場の簡単な防護ガウン（Lサイズ）の作り方」、{2～3人のグループ作業}・45Lタイプ、ポリ袋（650m/m×800m/m）3枚をハサミを使って胴部分・両袖部分それぞれのパーツを作り、養生テープで貼り合わせて、最後に割烹着のように背中に切れ目を入れて完成という流れで実技研修を受けました。なお、完成品38着は介護施設に寄付されます。

つきましては、今後とも、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる住み良い上六人部地区を目指して行く為に、皆様方の御支援を頂きますよう宜しく御願い申し上げます。

{ 防護服作り }

上六人部地区福祉推進協議会



上六人部会館で作業する協議会メンバー

## 「出前講座」を受講して

萩原 鳥川

新型コロナウイルス感染症の影響で今まで実施されていた各種事業は中止や延期となっていました。今だ出口が見えない中出来る事から前向きに考えて会員対象の「出前講座」を受講しました。

「今から準備老いたく」と「成年後見制度」についてのお話やナイロン袋で簡単な防護服の作り方を指導していただきました。みらいノート（～わたしの生き方整理帳～）の活用法などを聞きこれを機に自分自身の生き方を振り返りながら想いを書き始める事にしました。母親が突然逝ってしまった事もあって、それについてよく話もしてきましたがメッセージとして書き記していませんでした。日本人の平均寿命が着実に延び続けている現在、認知症になるリスクも当然高くなってきます。そうなる前に自分の想いを書き残す事で援助が必要になった時に、役立つことは分かっているのでとりあえず＜私から大切な人へ＞の所だけは書いておきました。

ポリ袋で簡単な防護服作りは、45リットルサイズのポリ袋2枚半と、養生テープで簡単に作れ、2人一組になり38着作る事が出来ました。市内の福祉施設などから「備えとして手作りのものも欲しい」との要望があるようで来月他のボランティアでも防護服作りにいきますが、皆さんも依頼がありましたら協力お願いします。コロナ不安を抱きながらの生活ですが、何かのかたちでお手伝いできた事は私にとって嬉しい日でした。一日も早い終息を願っています。

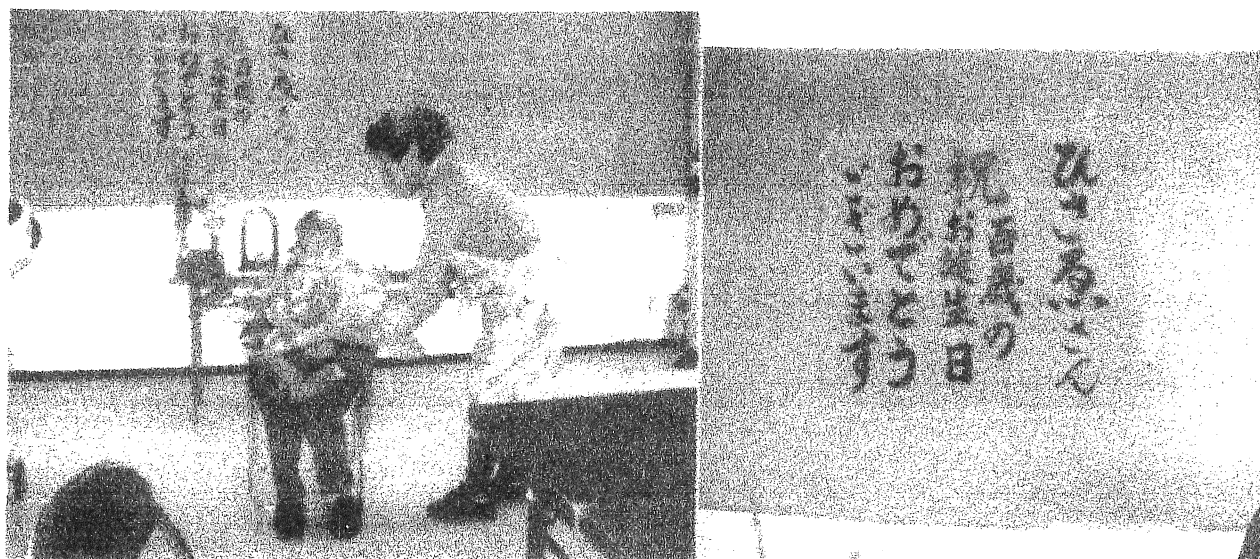


新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、4か月の間お休みをしていた上六サロンが7月13日に再開しました。2回に分けて密を避け、消毒や換気を徹底し実施しています。久しぶりに元気な顔が揃って楽しいひとときを過ごしていただきました。

いつも参加していただいている三侯の今川 さんが3月で100歳のお誕生日を迎えられました。遅ればせながらサロンより花束を贈り“ハッピーバースデー”の歌でお祝いをしました。今川さんのステキな笑顔に一同あやかりたいと幸せな気持ちになりました。

ご家族の温かい支えとお世話があってこそと思います。

これからもお元気で。



私が、上六人部駐在所に来てからもう3年になります。

駐在所には概ね3年間で異動なので、来年から別の人に代わるかもしれません。

さて、この上六人部駐在所管内（上・中六人部地区）は、福知山の交番・駐在所の中でも、比較的平穏な地域です。

それでも、車のガラスが割られ車内から貴重品が盗まれる「車上ねらい」や神社のお賽銭が盗まれたり、空き巣に入られる窃盗被害や、国道9号・府道岩崎市島線などの幹線道路では人身交通事故も発生しているので、なるべくパトカーに赤色灯を回しながらの防犯・事故防止の目的で警戒を強化しています。

年間たった数人ですが、窃盗被害に遭ったり事故当事者になるのはたまったもんじゃありませんから、今後も時間を作り防犯等警戒は続けていきます。

また、近隣駐在所・交番の管内では

○振り込め詐欺等特殊詐欺の予兆電話（いわゆるアポ電）

○認知症高齢者の行方不明事案

○「覗き」目的の建造物侵入事件

など、様々な事件事故が発生しています。

そこで、繰り返し申し上げますが

○電話でお金の話が出たらそれは「詐欺」

○不審者（車）を見たり聞いたりすれば、即110番

○認知症の親族介護で困ったときは遠慮せずに

「六人部包括支援センター」等関係機関に相談してください。

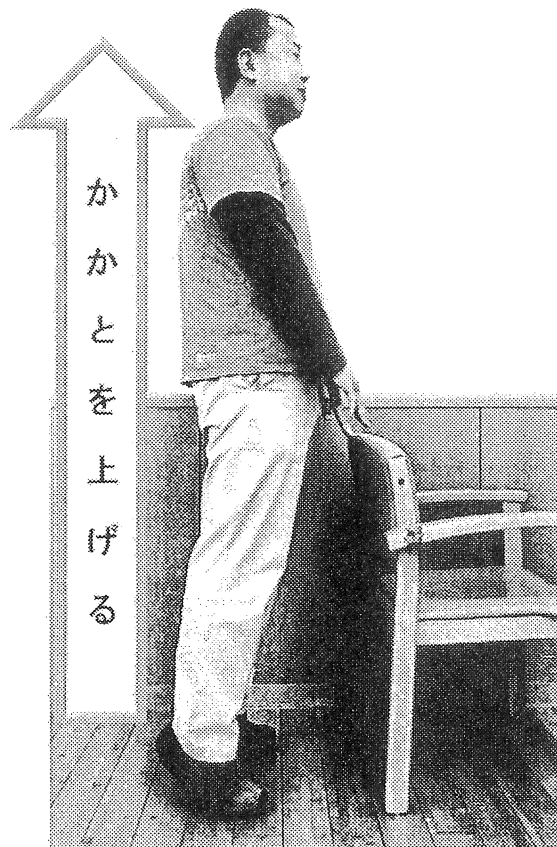
今年も残りわずかになりました。

まもなく、冬将軍が到来しますのでくれぐれもお体には気を付けてください。



## 其の四…坂道・段差の克服術

ふくらはぎが弱ると、坂道・段差が苦手になる。  
ふくらはぎを強化して、元気アップ。



ゆっくり上げ下ろし

15回×2セット、1日1回

### つま先立ち練習

効果：ふくらはぎの筋力強化

歩行の安定

血のめぐりが良くなる

お墓参りに行きやすくなる

机や流し台に両手をついて行います。

足を腰幅程度に開きます。

両足でゆっくり、つま先立ちになります。

降りるときもゆっくりと。

#### ※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

12月に入り今年も残りわずかになり、皆様何かとお忙しくお過ごしのことと思います。

今年は、初冬よりかつて誰もが経験したことのない状況にあり、今も新型コロナウイルスとの闘いの日々が続いています。まだまだ終息の兆しが見えない中、with コロナ時代の『新しい生活様式』を実践されていることと思います。

福祉推進協議会の事業も予定通りには実施できませんでしたが、今後とも皆様と共に上六人部地区を盛り上げて行ければと思っています。ご協力よろしく申し上げます。



これから寒さ厳しい季節に向かいます。感染対策をしっかりとしながら、くれぐれもお体に気をつけてお過ごしください。

広報部より『福祉だより53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)