

# 東部地区社会福祉協議会だより

東部地区社会福祉協議会発行（発行責任者 井上敏春）

最近はめっきり寒くなり、木々も色づき始め、きれいな夕焼けに癒され、「あ、秋だな」と感じています。季節の変わり目ですが、体調はいかがでしょう。

『東部地区社会福祉協議会』は、社会福祉法人松本市社会福祉協議会が、市内35地区に設置した同協議会の支会です。



## ふれあい配食訪問 を実施しています

70歳以上の一人暮らし世帯と、80歳以上の夫婦世帯の皆さんに、東部地区が独自に行う「ふれあい配食訪問」事業(年3回)を実施しています。

1回目は7月下旬に、また2回目は10月下旬に、それぞれ民生委員の皆さんにご協力いただき、『抹茶入り粉末緑茶』をお届けしました。

3回目は、来年2月中旬頃を予定しています。

これから寒い時期を迎えますが、お体にお気をつけてお過ごしください。



※この事業は、松本市社会福祉協議会の「ふれあい会食会事業」の助成金を利用しています。



裏面もご覧ください

# 「敬老の日」行事の支援

## を実施しました



9月の第3月曜日は、多年にわたり社会に尽くしてこられた高齢者を敬愛し、みんなで長寿を祝う「敬老の日」です。

新型コロナウイルスの周期的な波が押し寄せる状況が変わらない中、皆さんが一堂に会しての祝賀会は開催できませんでしたが、各町会では、お祝い品等をお渡しするなど、敬老行事が行われました。

祖父母や両親、恩師など人生の大先輩を敬い、感謝の気持ちとともに長寿をお祝いしましょう。

東部地区社会福祉協議会では、75歳以上の高齢者の方を対象とするお祝い行事を支援するため、松本市社会福祉協議会に対して行事費の補助申請を行い、各町会に経費の一部を補助しました。



## 3本の柱でフレイルを防ごう！

『フレイル』とは、年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下する、「要介護」と「健康」の間の状態をいいます。

早めに生活習慣を見直すことで、「健康」な状態に戻ることができます。

「**栄養**」「**体力**」「**社会参加**」の**3本の柱**でフレイル対策をしましょう。

### ■第1の柱《**栄養**》… 十分な栄養摂取(食事・口腔ケア)

- ・1日3回食べる / ・主食、主菜、副菜をそろえた食卓
- ・みんなと一緒に食べる「共食」の機会を増やし、会話を楽しむ
- ・毎食後の歯磨きと半年に1度の歯科健診

### ■第2の柱《**体力**》… 適度な運動(身体活動)

- ・日常生活の中でも、家事などでこまめに動く習慣を持ちましょう
- ・一人で運動を続けるのは大変です。みんなでやると楽しいし、会話も弾みます
- ・ご当地体操「信濃の国体操」、自宅でできる筋トレ(スクワット、つま先立ちなど)

### ■第3の柱《**社会参加**》… 人とつながる

- ・家にこもらず、外に出よう(趣味活動や地域活動・イベントへの参加)
- ・近所の知人や友人とおしゃべりをしながらウォーキング