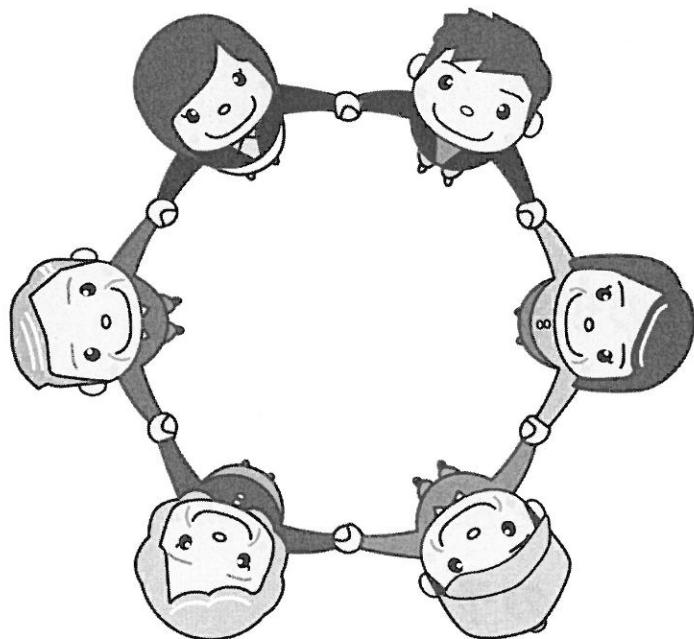


令和2年度上尾市社会福祉協議会

上尾西支部サロン担当者情報交換会

報 告



日時：令和2年7月6日（月）

場所：柏座公民館

次 第

1. 開会の挨拶

2. 支部長挨拶

3. 出席者自己紹介

4. 議題

①サロンの現状

②開催されなくても、今できることは

③今後のサロン活動について

④次回交流会の予定

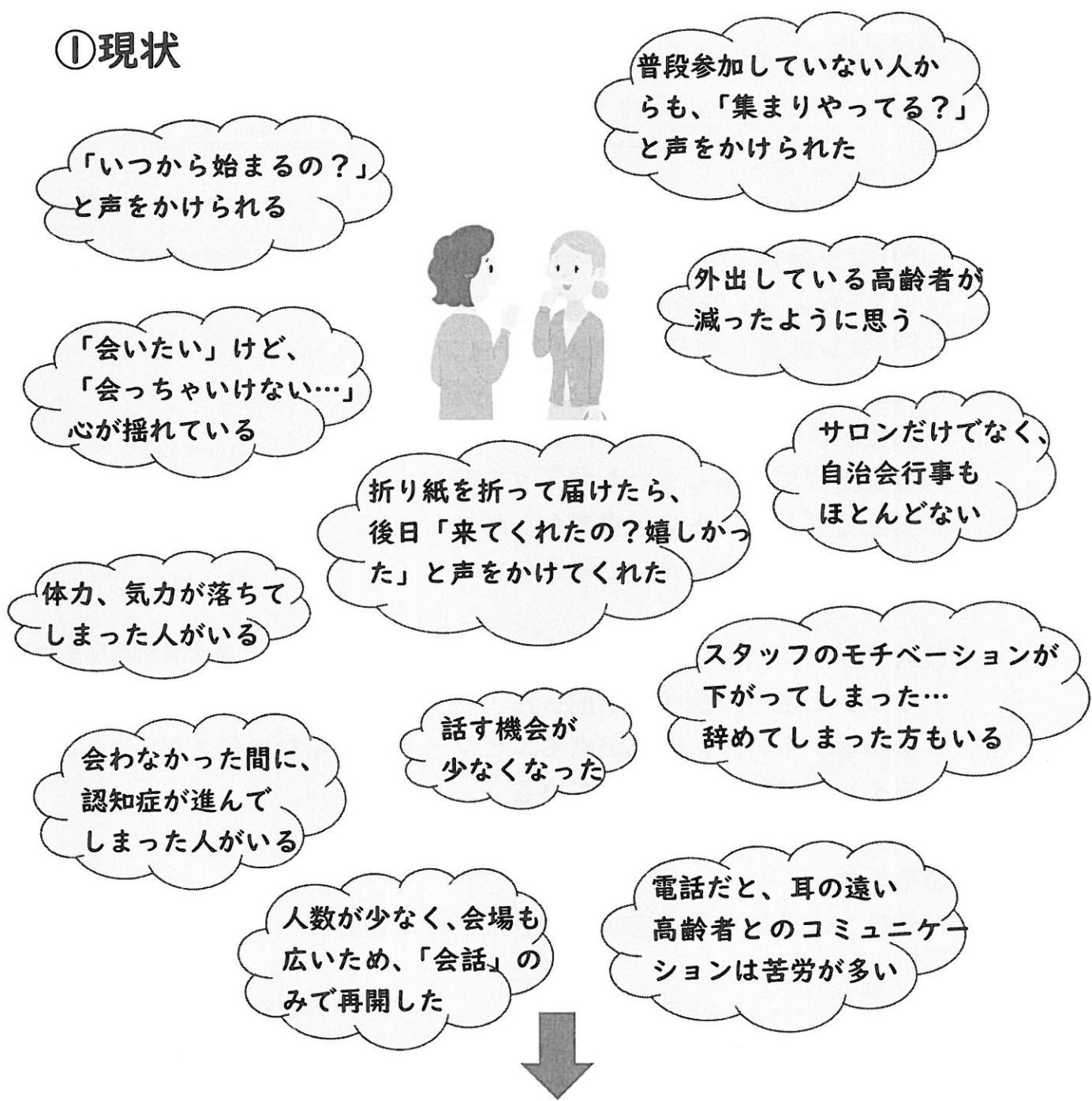
日時：令和2年9月7日（月）10：00～

場所：上尾市コミュニティセンター



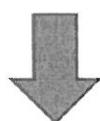
5. 閉会の挨拶

①現状



サロンの力を実感

人と会うこと、話すこと大切さ、サロンが、携わるすべての人たちにとって、とても大切な場になっていたことを改めて感じることができた



これまでのつながりを切ってはいけない！

②開催されなくても、今できること

「つながりを切らない」取り組み



○参加者に対して

- ・「サロン通信」を発行し、ポスティングしている
- ・「〇〇だより」を作成し、回覧している
- ・「サロン休止」のお手紙をポスティングしている
- ・「熱中症に注意してください」等一言添えて、手紙をポスティングしている
- ・自主防災で備蓄していたマスクを配布した
- ・誕生日プレゼントを担当者がお届けした
- ・暑中見舞いを出したいと考えている

次のひまわり会は

月 日(土) 晴れ。

午後 1時からです
長雨の続きコロナが流れても
お出で下さい。
(本郷)はいわゆる(ホリ)

みなさまのご参加を
お待ちしてます

ひまわり会スタッフ一同

ひまわり会も早く開催を始めと
置いています。
このへんうまくすむと良いと思
うので神奈川はまゆう会様を参考として

富士見団地ひまわり会

○スタッフに対して

- ・サロンで余った調味料を配った
- ・参加者からの声、元気が出るエピソードをみんなに伝えた
- ・LINEで連絡を取り合っている

○その他

- ・サロンの目的を考え直す良いきっかけだと思う

柏座二丁目町内会のみなさまへ

70歳以上の方といきいきクラブの方を対象としています

2020(令和2年)7月吉日

様

柏座二丁目町内会会員 岡村悦子
☎ 773-5495
サロン「かしわ」代表 大倉 豊
☎ 090-7817-3319
いきいきクラブ会員 御澤恵弘
☎ 090-9006-3876

せひんかひわ・いきいき クラブ通信

梅雨空の中、たまに顔をのぞかせる太陽は本格的な夏の到来を感じさせます。新型コロナウィルスの新規感染者が埼玉県も増えてきています。世の中が動き出した今こそ、私たちは感染しないように、注意して過ごす必要があると思います。

皆様にお会いできなくなりとても気がかりです。自宅で過ごす時間が増えているかと思いますが、健康維持のため散歩や軽い運動も有効です。

今月は、食生活と口腔ケアのポイントを紹介します。(高齢介護課より)

1、食生活のポイント

はつらつとした毎日を送るためにには、体を維持するための「タンパク質」と活動するための「エネルギー」を食事から十分にとることがあります。一日3食バランスのよい食事をしっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。裏面の「低栄養状態を防ぎましょう」をご活用ください。

2、口腔ケアのポイント

毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。お口を清潔に保つことは、感染予防に有効です。

一日3食、よく噛んで食べてお口周りの筋肉を保ちましょう。



低栄養状態を防ぎましょう

ポイント ① 主食、主菜を
しっかりととろう

これ、はい、ほんどの主食はエネルギーの、
例、ごはん、大皿製品など主食（ごはん）
はなんでも筋力大切な供給源になります。



ポイント ② 眼鏡や老人との
食事の組合せをやそつ

人と一緒に楽しく食事をすると食欲
がわき、いろいろな栄養をバランスよくと
れるようになります。



ポイント ③ 今は自粛し
ましよう

食事がないときなどは、少しずつ卓よくな
んぱく質やエネルギーとなる栄養強化食
品も活用してみましょう。



ポイント ④ ときは好きなもの
好きなだけ食べよう

高齢期は食が少なくなりがら、食欲がないい
ときは好きなものを好きなだけ、好きなとき
に食べると栄養は頭がよくなります。



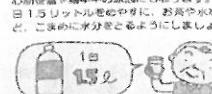
ポイント ⑤ 活動的に生活して
食欲を活性させよう

活動や運動、社会参加など、活動的な生活
をともと食欲が活性。生活機能も向上しま
す。



プラス 水分を意識して
とり摂しよう

高齢になると水の水分量が減少することや、
この渴さを我慢するところなどから、
喝水量を意識してやさしくなります。飲み物は
ぬめり感覚や喉乾燥の原因にもなります。

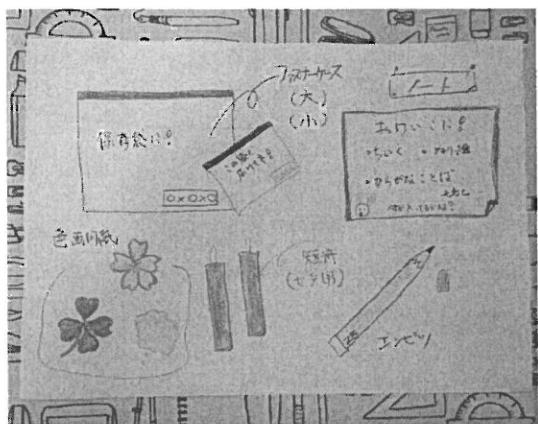


上尾市高齢介護課資料

サロンかしわ・いきいきクラブ通信（柏座2丁目）

「つながりを切らない」新しい支部活動の方法

～他地域の取り組み～



サロン参加者に、お手紙と
七夕の短冊、脳トレ本、近
況が書けるカードをお届け
(ポスティング)



寄せられた声

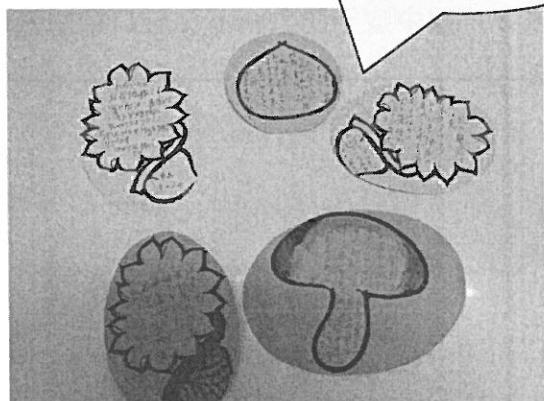
- ・コロナが早く落ち着きますように
- ・1日でも早く、笑顔あるサロンに
参加できますように・・



集会所前に籠を用意し、短冊
を付けに来てもらいました

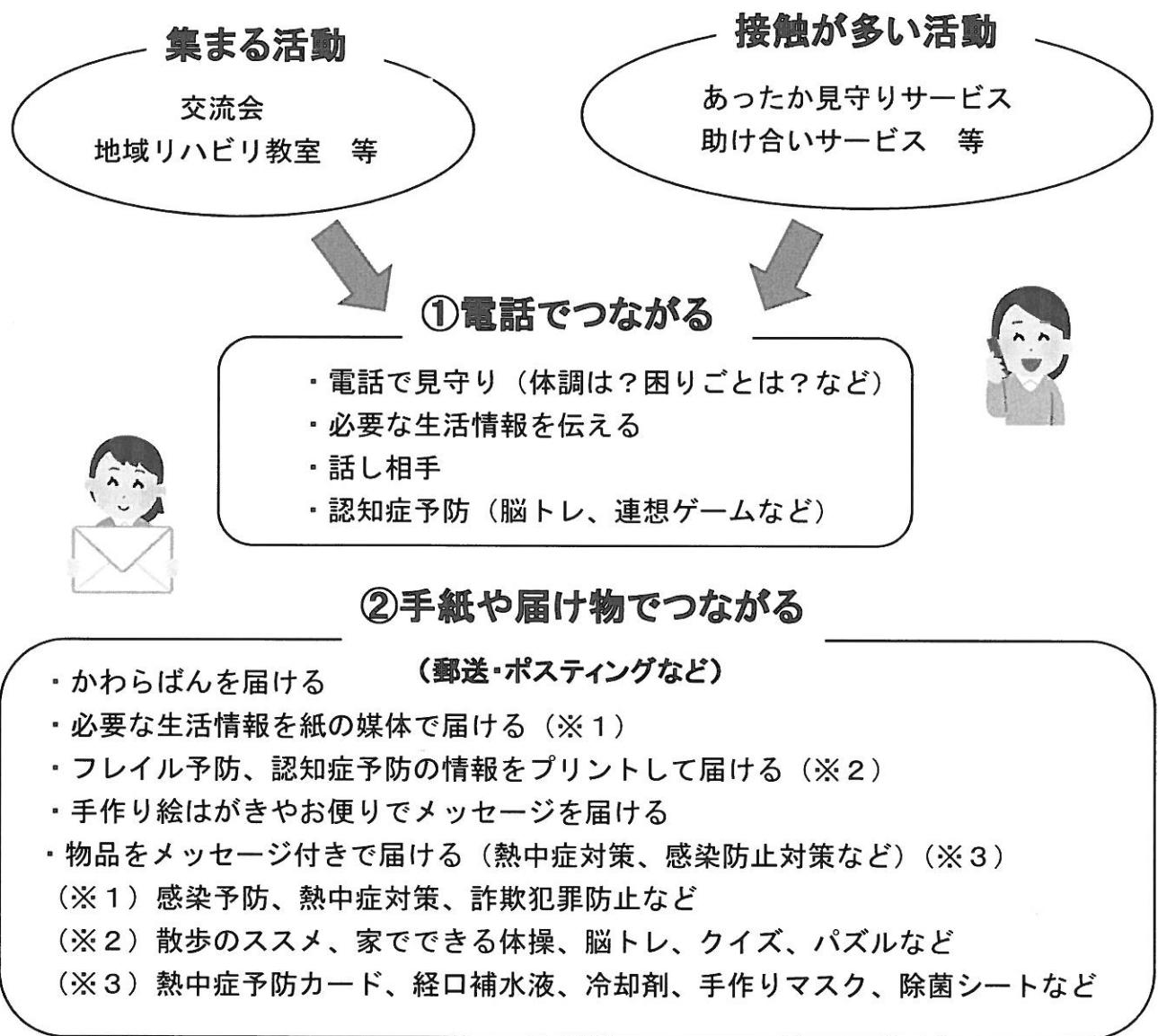
寄せられた声

- ・コロナが怖い…自宅で
の生活を続けています
- ・気にかけてくれてあり
がとう



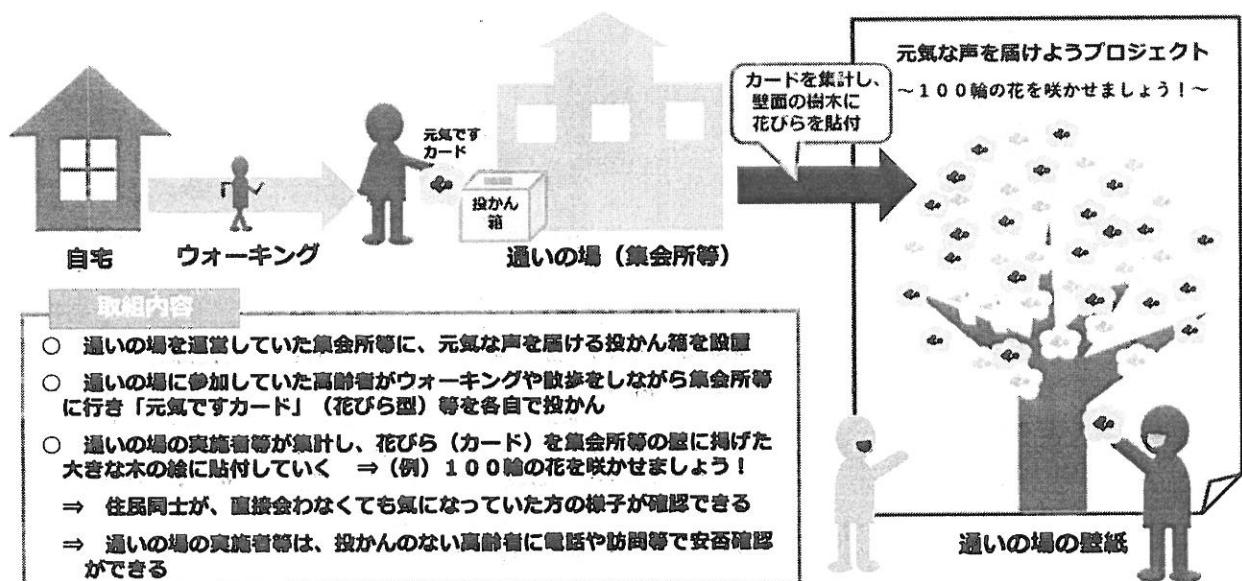
近況や困りごと等も書いてもら
い、ポストに入れてもらいました

「つながりを切らない」新しい支部活動の方法（例）



取組のイメージ】

元気な声を届けよう事業（介護予防・見守り）



③今後のサロン活動について

「どうしたらよいか分からぬ…」というのが現状です。

サロン担当者交流会では、担当されている方が、「悩んでいること」「不安に感じていること」を共有しながら、上尾西支部のサロンが同じ方向を向いて、活動ができるよう企画しました。

今後のサロン活動については、「サロンを行いたいという」声、「コロナが怖い」「不安」という声、いろいろ声に耳を傾けながら、意見交換することが大切だと感じています。

顔と顔を合わせて開催することが一番ですが、これまでのつながりが切れないように、「できること」を考えていきたいと思います。

次回は、9月7日（月）10時からを予定しています



市社協より

- 「活動者・利用者の命を守る」ことを最優先とし、今後の支部活動を考えていきます。
- ・HP等で、「集まれなくてもつながる取り組み」について情報発信していく予定です。
 - ・「こんな取り組をしてみました！」「他の地区の取り組みを教えてほしい」等ありましたら、市社協048-773-7155までご連絡ください。

