

淀川のっと!かわら版

淀川O'ClockとWithコロナ

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、今も地域の活動は中止や延期が余儀なくされています。それでも、参加者の声に応えるべく、知恵を絞ってカタチや場所を変えて様々な方法で、地域活動が進められていることと思います。先日、淀川区社協でも今できる取り組みとして、写真コンテストを開催してしました。どれも心がほっこりとする写真ばかりで、笑顔で過ごされている一部を知ることができ、元気をいただきました。ありがとうございます。コンテスト

トの詳細は淀川区社協やボランティア通信に掲載していますので、是非チェックしてください。そして今回は、淀川区役所保健福祉課（健康相談）から「百歳体操などの活動の際に気を付けること」の記事を提供いただきました（裏面）。コロナ禍では、自分自身の暮らしを第一にして、Withコロナ（コロナと上手に付き合いつながりながら暮らしていく）の姿勢が重要になっています。改めて、新型コロナウイルス感染症対策を確認し、コロナと上手に付き合い、地域活動を共ににつくっていきましょう。（生活支援コーディネーター・気まぐれ編集長）



写真コンテスト 最優秀賞
仲良し兄弟（やっくん）

各地の実践を

お寄せください

淀川O'Clockから版では各地域や企業、団体での実践を募集しています。こんな取り組みをしている「こんな工夫をして、つながっている」、そんな情報を淀川区社会福祉協議会までお寄せください。後日ご連絡させていただきます。

yodogawa.shakyo@gmail.com
tel: 06-6394-2900 まで

淀川区地域包括センター より

地域包括支援センターをご存じですか？

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です。介護のこと、生活の不安、いつまでも元気でいるための介護予防の取り組みなど、担当地域の包括支援センターにお気軽にご相談ください。

- 淀川区地域包括支援センター
担当地域：新高 三国 西三国 東三国 新東三国
Tel：6394-2914
- 淀川区東部地域包括支援センター
担当地域：西中島 木川 木川南 北中島 宮原
Tel：6350-7310
- 淀川区西部地域包括支援センター
担当地域：三津屋 加島
Tel：6305-0737
- 淀川区南部地域包括支援センター
担当地域：十三 野中 神津 新北野 田川 塚本
Tel：6309-1400

ちょっと脳トレ!

□の中に当てはまる漢字を入れ、4文字熟語を完成させましょう。

①	弥 学□姜 糸	②	快 復□発 躍
③	模 逆□態 子	④	形 数□典 場

① ② ③ ④
新しい□□□□をとり入れ
熱中症、感染症予防に取り組みましょう

答えは裏面だよ!

発行・問い合わせ先

社会福祉法人大阪市淀川区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業
淀川区三国本町2-14-3 淀川区在宅サービスセンター やすらぎ
TEL 06-6394-2900 FAX 06-6394-2978 ホームページ <https://www.yodogawaku-shakyo.com/>



百歳体操などの活動の際に 気を付けること



新型コロナウイルス感染症を防ぐために、また体操や活動を楽しく長く続けるために、できる限りの対策を行きましょう。

①参加は体調の良いときに

熱があるときや風邪のような症状があるときは参加を見合わせましょう。



③開始前・終了時の手洗い



ウイルスを「持ち込まない」「持ち帰らない」ために、石けんでしっかりと手を洗いましょう。手を洗うまで目・鼻・口を触らないようにしましょう。

⑤換気

2方向の窓を開け、常に換気しましょう。



⑦慣れるまで負荷は軽めに

マスクをつけて体操すると、心肺機能に負担がかかります。自粛前と同じ負荷や回数で急に再開すると、体に大きな負担がかかることになります。おもりを着けずに、半分の回数から始めるなど、自身の体調と相談しながら少しずつ慣らし、無理のないように行いましょう。

⑨物品の共用

物品の共有を禁止する必要はありません。おもりカバーやイスなどを、触れる前後にせっけんで手洗いすることで感染リスクを最小限にすることができます。

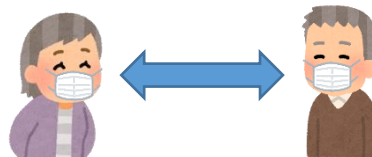
②マスクを着けて

お互いを感染から守るために正しく鼻と口を覆いましょう。体操や活動、おしゃべりのときは必ず着けましょう。



④間隔は1メートル以上

活動やおしゃべりは、前後左右、少なくとも1メートル以上あけましょう。



⑥水分補給・熱中症予防

マスクで顔が熱くなるため、熱中症のリスクが上がります。水分を必ず持参し、喉が渴く前に1日2リットルをめやすに水分を摂りましょう。



⑧声は控えめに

認知症予防・口腔機能低下防止のためにおしゃべりは必要ですが、控えめにしましょう。体操のかけ声は、血圧を上げないために必ず行いましょう。ただし、音量は控えめに。

