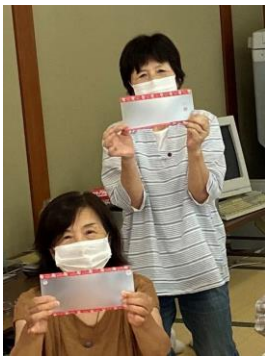




清水南地区社会福祉協議会



コロナなんかに負けないぞ！

清水南地区自治会型テイホームでは、ふくい健康の森生きが交流センター作業療法士の釣部先生に地区内の各会場に来ていただき、健康教室をしていただいています。

今回の健康教室のテーマは「フレイル」について。新型コロナウイルスに関わる内容も加えながら、どうしたら元気で生き生きと生活できるかをユーモアを交えて教えていただきました。自粛期間の話、そして、第二波に備えて今できることは何か、どうやって自分が元気でいられるかをみんなで考え、セルフケアエクササイズ「おうちでテイホーム」も使ってみながら乗り越えようと話しました。清水南地区では、会場にチェックシートを持ってきてくださった方には、「たいへんよくできました」シールと粗品を進呈しています。

クリアファイルを使った簡単マスクケースをお土産に、「この日を本当に楽しみにしていたのよ」と声をかけていただき、「またみんなで元気に集まりましょうね！」と誓い合いました。

清水南地区専任職員 田中 恭枝

大安寺地区社会福祉協議会 スマイルサロン



ソーシャルディスタンスを保ちながら

大安寺地区自治会型テイホーム『スマイルサロン』では、ソーシャルディスタンスを保ちつつ、楽しい時間を過ごすことができる内容を考え、「カレンダー作成」をしました。

好きな絵柄の8月のカレンダーにクレパス・色鉛筆・マジックで色を塗り、色画用紙に貼って出来上がり！というものです。最初は「塗り絵なんて子どもみたい…」と、あまり気の進まない方もいらっしゃいましたが、進めて行くうちにだんだん楽しくなってきたようです。向日葵を、黄色・赤・オレンジと個性豊かに仕上げたり、ほおずきをピーマンと間違えて緑を塗ったりと、それぞれに楽しんでいただきました。

シールを貼って華やかに仕上げる方や、完成したカレンダーに予定を書いて、どこに飾ろうかと楽しそうに話しておられました。これからも、皆さんに喜んでいただけるテイホームを考えていきたいと思えます。

大安寺地区専任職員 野村 瑞代