

フレイル予防の重要性を再確認!!

3月14日(日)、社北地区社協が自治会型デイホーム事業の協力員34人を対象に、フレイル予防について学ぶ研修会を開催しました。

講師の福井市フレイルトレーナーで理学療法士の細川昌樹さんから、フレイル(＝虚弱状態)は普段の心がけで予防や改善ができるし、フレイルの兆候を早く発見すれば健康な状態に戻ることもできると話されました。



また、フレイル予防には「人とのつながり」が大切だと話され、「デイホーム等への社会参加がフレイル予防にどのような効果をもたらしているかがわかる研修会でした。

参加者からは、「フレイルを予防するためには人とのつながりが大切だとわかった」「デイホームのお手伝いをするのも自分自身のフレイル予防にもつながっていると感じたい」などの感想が寄せられました。

会長の関西愛子さんからは、「コロナ禍でデイホームを開催することに不安を感じる時期もありましたが、デイホームがフレイル予防に大きな役割を果たしていることが再確認できた。「コロナ禍だからこそフレイル予防に努めたい」と意気込みを語られました。



大雪の中での見守り活動!!

今年1月、福井市は3年ぶりの記録的な大雪に見舞われました。

この大雪で不安や困りごとを募らせている人がいるのではないかと考えた清水北地区社協は、1月11日(月)に、民生委員児童委員と福祉委員が協力して、スコップ片手にひとり暮らし高齢者宅を訪問し、見守り活動を行いました。

深く降り積もった雪をかき分けながら、ようやく高齢者宅に到着。訪問すると、高齢者からは「除雪車



が入ってこなくて、玄関も雪で埋もれてしまった。そんな中、ようやく来てくださった」「食料も少なくなり心細かった。顔が見えて本当に心強かった」など、安堵の声が聞かれました。

玄関先の雪かきを手伝ったり、困りごとがないかを尋ね、食糧が少なくなっていた高齢者には、応急的に民生委員児童委員宅の保存食をお裾分けしたり、買い物支援をするなど、支え合い活動が行われました。

非常時に生かされるのは平常時につくられたつながりです。事務局の川堺健さんは、「普段のつながりが大雪でも生かされた。これからも地道な活動を大切にしたい」と笑顔で語ってくれました。

