



令和二年一〇月十三日(火)
『さあ! 歩きましょう!』をスローガンにウォーキング大会を開催しました。
集合場所のライフパーク倉敷には参加者十八名が集合し、運動指導士池上先生をお招きして準備体操を行なった後、新型コロナウイルス対策及び、水分補給に心がけ、出発しました。
北側コースは、種松山の坂道が連続するコースでしたが、中腹には桜並木が続く歩きやすい山道で、春は花見や秋になると紅葉を楽しむことが出来ます。
また、沿道から眺める住宅街、水島工業地帯や遠く瀬戸内海の景色を一望することが出来るポイント場所でもあります。
福田地内へ入り、荒神社の樹齢木(くすの木)を経由して般若寺に到着。境内からの風景は、心身を落ち着かせるスポットでもありました。終わりに、今回のウォーキングコースは、山坂の高低差でありましたが十分な休憩と水分補給を行ない、参加者 全員が無事にゴールすることができました。
今年、新型コロナウイルス感染症拡大で参加を見合わせた方、次回はよろしくお願い致します。



わが町も知らない所がたくさん、まるでプチ旅気分ウォーキングを楽しみました。

二福学区のウォーキングマップのコースを歩くイベントに参加しました。
種松山に向う山道は勾配がきつくて息が荒くなり、足が前に進みません。でも眼下に広がる景色に一服をいただき少しづつ登り進みます。林道に入ると山あいにあけびが実をつけていたり、木々が紅く染まりかけていました。小さい秋発見です。
福田地区に下つてきて荒神社の大きなくすの木を訪れました。まるでアニメのトトロが現れそうな大きな木でした。先人の子どもたちもくすの木に登って遊んだりしたのでしょね。
そろそろお腹が空いてきたので近くの公園に腰をおろしてお茶とお菓子をつまみながら参加の皆さんと雑談タイムです。今回のイベントには、お弁当を用意して景色のよいところで食べては?なんてよいご意見もいただきました。
自分が住んでいる地域でも知らない所がたくさんあってまるでプチ旅気分ウォーキングを楽しみました。予定時刻を超過したので少しコースを残して帰路につくことになりました。
途中、北向き地藏さんに手を合せ無事ライフパークに到着し、散会となりました。



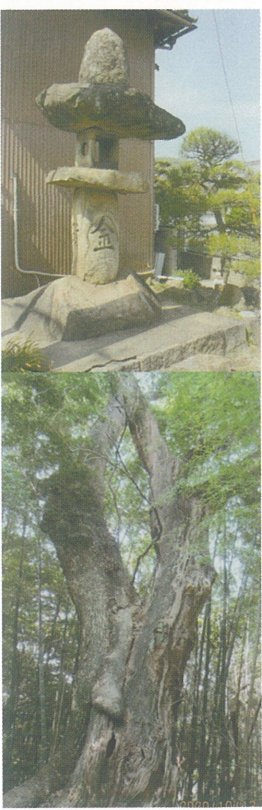
社協だより

ふくふく

第8号

令和3年3月31日 発行

二福地区 社会福祉協議会



健康サロンに参加して 健康寿命と平均寿命?



「健康」について考え直すいい機会をいただきました。ありがとうございます。

「健康」が「実り」「開花」「成熟」の時期の人間がいます。それぞれの時期に大切なことを伝えながら、それを実践し、平均寿命と健康寿命の差を出来るだけ短くすることで家族みんなが健康(健康)で楽しく笑って過ごせるようにしていきたいと思いました。

「健康」について考え直すいい機会をいただきました。ありがとうございます。



みかん狩り



今年は新型コロナウイルス感染防止の為、地域の人たちだけで、みかん狩りをしました。

「令和二年度のイベント活動について」年間計画を立てて頑張ろうと思ってきましたが、新型コロナウイルス感染症のため、多くの行事を中止させていただきました。



残念な いもほり

恒例の芋ほり体験を十一月十日に行いました。しかし今年の様子が変わります。いつものかわいい子どもたちの声が聞こえないのです。コロナ感染防止対策のため子どもたちの参加を見合わせる事になりました。
役員さんの好意で育てていたにている畑のお芋をそのままにしておけないので地域の人数名でお芋をほることにしました。繁々とツルをのぼした葉をとりのぞき鋏を入れほり進めると、りっぱなさつま芋たちが顔をのぞけます。子どもたちは、どんな顔をしたでしょう。スコップを持って泥んこになってお芋さんを見つけたら大喜びしたことでしょう。来年はコロナ感染が収束し、秋空の下で元気な子どもたちの声が聞きたものです。そして立派なお芋でおいしい焼き芋を皆んなで食したいものです。





このカードで存知ですか？ ～あなたの安心★緊急カード～

もしもの時に
慌てないために！



ケア会議委員でラミネートしました。

Q 緊急連絡カードってなあに？

A ゴミステーションに貼ってあるのを見たことがあるかな。これは救急車を呼んだ時など、いざという時のために、必要な情報をあらかじめ書いておくカードだよ。

Q どんな時に使うの？

A 救急車が到着した時に、本人の情報を早く伝えるためのものだよ。医療機関へ早く搬送することで、命が助かったり、後遺症が軽くなることもあるよ。

Q 欲しい時はどうしたらいいの？

A 近くの民生委員に連絡してね。わからない時は福田高齢者支援センターだよ。

Q 私ももらえるの？

A 誰でももらえるよ。特に高齢の方で健康面に不安のある方はそなえてほしいな。

緊急連絡カード				
(平成 年 月 日 記入)				
氏名	住所・電話番号	生年月日	性別	血液型
倉敷市		明治 年 月 日	男・女	A・B AB・O (RH+)
■ かかりつけの病院				
病院名	電話番号	住所	現在治療中の病気	
■ 緊急時に連絡をとって欲しい人				
氏名	電話番号	住所	関係	
救急車・火事 119 警察 110				

第二福田小学校区 小地域ケア会議

緊急連絡カード				
■ 保険及び病気について				
加入医療保険	被保険者氏名	住所	本人との続柄	
勤務先・電話				
保険種別	国保・健保(政管組合)・船員・後期高齢者・その他()			
今までにかかった主な病気	1. 全結核 2. 糖尿病 3. 脳血管疾病 4. 神経痛・神経炎 5. 心疾患 6. 高血圧性疾患 7. 胃腸炎 8. 腎炎及びネフローゼ 9. 事故による疾病() 10. その他()	特異体質	有 無	じんましん ぜんそく けいれん 薬物中毒 その他()
■ 関係連絡先				
関係連絡先	電話番号	住所		
担当民生委員				
倉敷市福田高齢者支援センター	455-5132	東塚5-4-50(老健和光園内)		
倉敷市社会福祉協議会 水島事務所	446-1900	倉敷市水島北幸町1-1 (倉敷市役所水島支所内)		

第二福田小学校区 小地域ケア会議

※個人情報の記入になりますので、カードの記入や利用はあくまで任意で、自己の判断と責任においてご利用下さい。

使ったことある！準備している人の声

- 救急車を呼んだ時に救急隊員に渡したよ。かかりつけの病院や病気がすぐにわかってもらえたよ。
- これがあると家族やケアマネに連絡をとってもらえるよね。一人暮らしだからお守り代わりに持っておくよ。
- 関係ないと思っていたけど、救急車呼んだ時あわててしまったので準備したよ。
- 災害の時も役に立つと思うよ。
- 救急隊員が電話してくれたんだけど、情報が更新できてなくて、担当が変わってたから、余計な時間がかかった。きちんと書き直しておこう。



Q 誰が作ってるの？

A 第二福田小学校区
小地域ケア会議だよ

小地域ケア会議

二福学区において、住民と専門職が、安心して暮らせるまちづくりに向けて、話し合い、学び合い、早期発見・対応、連携し合う場です。この積み重ねによって、地域の福祉力をさらに高めるための会議です。

● 構成メンバー

町内会、民生委員、愛育委員
栄養改善委員、地区社協
社会福祉協議会水島事務所
生活支援コーディネーター
水島保健推進室
高齢者支援センター
高齢者支援サブセンター

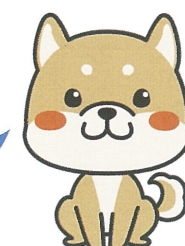


密にならないように、少人数で会議中



自分のことは、
自分でするニャ～

困ったときは、
声をかけてくれ
ワン！



互助犬

緊急連絡カードのお問い合わせ先

- 近くの民生委員
- 倉敷市福田高齢者支援センター

☎086-455-5132

