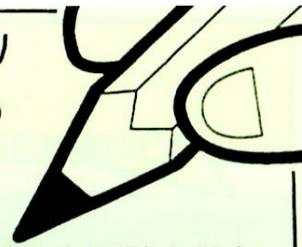


令和4年2月101号 みんなのちからで福祉のまちづくり

わが町諏訪町

東村山市社会福祉協議会 諏訪町福祉協力員会



オミクロン株が急拡大しています。 感染防止に留意し、ご自愛ください。

新型コロナ感染症の第6波が拡大しています。オミクロン株は、感染力が4倍以上強く、無症状の方も多く、桁違いに感染爆発しています。東村山市でも感染者100名以上が続いている。特に高齢者が重篤化しやすく、死亡者数が第5波以上に増えています。(2/20現在)

市内の学校、保育園などでもクラスターが起き、学級閉鎖・休園となった事例が起きています。病院や高齢者施設でのクラスターなども起きていて、家庭内感染に要注意です。

家庭内での自宅療養となれば、保健所などからの連絡がくるのも、1週回以上かかる例があります。医療機関でも発熱外来だけでなく、一般診療にも影響が出ていて、ひっ迫した状態です。ぜひ、自宅に取り残されない。命や健康が大切にされる社会にしてほしいものです。

* 東京都の相談窓口

発熱症状があり、かかりつけ医がない方の相談	東京都発熱相談センター	03-5320-4592 03-6258-5780
自宅療養中の体調変化や困りごとの相談	自宅療養サポートセンター (うちさぽ東京)	0120-670-440 24時間・毎日

* 東村山市での新型コロナウイルス感染症自宅療養者等のかたへの支援

東京都の自宅療養者フォローアップセンターから食料等が届いていない自宅療養者のかたへ、食料などの支援とパルスオキシメーターの貸出を行っています。
支援が必要なかたは、健康増進課へお申し込みください。

Tel: 042-393-5111(代表) Fax : 042-395-2131

* 無料のPCR検査を受けたい方

東京都PCR検査等無料化事業事務局コールセンター Tel: 03-4405-4958

諏訪町住民の声 ①

(コロナ禍での皆さん的心境です)

小学校もリモート学習のときがあり、子どもだけで過ごすのは大丈夫かなと心配で、おじいちゃんやおばあちゃんに来てもらったり、預かってもらったりすることもあります。

通勤は、電車での感染が心配で、車にならざるを得ません。

コロナでいろいろ制約され、人と接するのが少なくなって、子どもたちも自分もさみしいです。
地域の人たちと気軽に話がしたいです。

諏訪町 U さん

声 ②

我が家は毎日が日曜日の高齢者夫婦です。コロナ禍で亡くなった母親のお葬式にも行けず、緊急事態宣言下で産まれた孫にも会えません。自粛生活で旅行や観劇等の楽しみも出来ず殆ど家にいる生活です。運動不足解消に二人で毎日 5 千歩を目安に歩き、免疫力維持に睡眠も十分とっています。毎週土曜日新宿に行く夫は、コロナ前は急行で行き食事をして帰宅しましたが、今は各駅停車で行き食事もせずに帰宅します。

妻が整理し夫が掃除機をかけたり、妻が食材を準備し、夫が調理したり二人で一緒にする作業はふえています。

通信の発達で孫とはビデオ通話で話はできたりしていますが、やはり早く収束して自由気ままに動きたいです。

諏訪町 M さん

「ゆっとサロン」で皆様をお待ちしています

ゆるやかに、つながりをもって、楽しく集まる会が“ゆっとサロン”です。

“ゆっとサロン”は企画者も参加者も”楽しく活動“が基本テーマです。

“楽しくお話しやおしゃべり”を通してつながっている会が、「ゆっとサロン」です。

令和 3 年度は、若返り体操・杖の選び方・防災の話・お口の話・朗読と紙芝居・手づくりケーキとお話し・お薬の話・と毎回違ったテーマの役に立つお話しとおしゃべりで“楽しく、役に立つ”時間をご一緒に過ごしてきました。まだ参加していない方、ぜひ参加してみてください。

毎月第3水曜日 午前 10 時～11 時 30 分 参加費:100 円

会場 社会福祉センター 2階 集会室

コロナ感染拡大で、やむなく 3 回休会といたしまして、ご迷惑をおかけしました。

3 月の「ゆっとサロン」はぜひ開催したいと思っています。

問合せ 北部地域包括支援センター 鈴木・海老原 ☎042-397-5123

社会福祉協議会まちづくり支援係 越ヶ谷 ☎042-394-6333

今年度の福祉協力員会活動

本年も新型コロナウィルス感染症の影響により、これまで行われてきた交流行事などが開催できませんでしたが、コロナ禍の中でできる活動を行いました。

災害をテーマにした学習会



東村山ボランティアセンター 花田センター長からお話をいただき、災害について学びました

諏訪町はどうなる？

**災害が起きた時
社協は**

諏訪町の洪水ハザードマップや避難所運営ガイドラインによる避難所の確認し、備蓄などの準備についての心がまえなどを聞きました。

講義後に、それぞれの協力員や所属する活動団体での災害時の取り組みや、これから協力員ができることとして、活動に参加することや家族や近所に今日のお話を伝えることなどを話しました。

私たち協力員ができることは…

（Illustrations of people）

わが町諏訪町 100号記念号 の発行



これまでの福祉協力員活動や諏訪町の地域活動にかかわっていただいた方の声や、昔の西宿通りのマップなど、懐かしい内容をお届けしました。



【3募金の報告とお礼】 新型コロナウィルス感染症の影響がありましたが、みなさまのあたたかいお気持ち ありがとうございました。

■ 一円貢募金	1,788,541 円 (全市)	48,543 円 (諏訪町)
■ 赤い羽根共同募金	1,261,331 円 (全市)	51,185 円 (諏訪町)
■ 歳末助け合い募金	2,284,138 円 (全市)	71,142 円 (諏訪町)

若返り体操

北部包括 海老原さん推薦です。

1. 顔 ウーイ一体操(お口で大きく、声も出して)

口をすぼめてタコのように。

イーだ！の時のように歯を出して口は
横に開きます。

1日 20回 を1回



2. 肩戻し 肩をぐるっと後ろ回し。

1回で10歳若返ると思って、5回 回し
てください。

ほうら！今あなたは 20歳ですよ。

3. 肩回し(両肩同時に回します)

まず肩に指先が触れます。次に肘を肩まで
上げましょう。

肘を上にそして、耳の後ろへ大きく回し
ましょう。

5回づつ（前まわし、後ろ回し）

4. 腰叩き

今から動かすよ、頑張ってと言いながら
腰にこぶしを当てて 20回たたきましょう。

5. 腰をねじる

椅子の背もたれに肘を載せる。

背もたれを触れる。

次は後ろのものを取るように
ねじります。

あー気持ちいい！ 左右 5回

6. 股関節開き

出来ない人は右側、左側
こうごにひらきましょう。

出来る人は、左右同時に
開いて 閉じて。

7. 足踏みしましょう

歌を一曲歌いながらその場
で足踏み♪

窓辺で何かつかまって
行えば骨も丈夫に。

8. 深呼吸

耳の横に腕を上げて。
横に広げて、真横で手の平
を返すと、背中の肉がより
ますね。 そのまま下にお
ろします。

鼻から吸って 口から吐く。

3回

【お疲れ様でした。】

【編集後記】

新型コロナ感染症が長引き、第6波のオミクロン株も高止まり状態です。特に高齢者の皆さん
感染対策への工夫とフレイル(虚弱)対策に心がけましょう。散歩、お友達との電話などとの交流
を絶やさないことなどと合わせて、若返がえり体操をぜひ自宅で実行してはいかがでしょうか。

お困りごと、ご相談ごとなど有りましたら、お近くの福祉協力員、民生委員、「ゆっと会員」にご連絡
ください。専門機関や行政と連携していきたいと考えています。

今後も「福祉のまち諒訪町」を目指し、頑張ります。宜しくお願ひ致します。 福祉協力員 岩間弘