

No. 109

古前校区社会福祉協議会  
若松区古前一丁目28-23  
TEL 771-8202  
発行責任者 結城章生



ふれあいネットワーク

ふるまえ社協だより



## ふれあいネットワーク活動推進事業

### 新型コロナ禍での高齢者の見守り活動の取り組み

新型コロナウイルスの感染が続く中において、新型コロナウイルス感染症対応として、3密（密集、密接、密閉）禁止、マスク着用、手洗い消毒など「新しい生活様式」が日常生活で求められおり、見守り活動が制約されている中で、コロナ対策を十分にとりながら一人暮らしの高齢者宅の見守り活動に取り組み「みんなが安心して暮らせる笑顔あふれるまち古前」を目指しています。



### ◎令和2年度 健康マイレージ

40歳以上の方が対象

健診を受診し、自宅で取り組みめる健康づくりの目標を立て実践したものをポイント化、貯めたポイントを景品と交換することで健康づくりへの関心を高める取り組み。

健康づくり活動期間 ⇒ 令和2年9月1日～令和3年1月31日

応募受付期間 ⇒ 令和2年11月2日～令和3年1月31日

※日々の健康づくり

#### ステップ ①

取り組みスタート日の 身長/体重、BMI、血圧、塩分チェック

#### ステップ ②

運動メニュー（3つ）・栄養メニュー（3つ）・お口の健康メニュー（3つ）、からそれぞれ1つ選び2か月以上実践 <6ポイント>

#### ステップ ③

各種健康診査の受診 ⇒ 国民健康保険特定健診、後期高齢者健康診査、骨粗しょう症検診、人間ドックがん検診他 <1ポイント>

#### ステップ ④

健康づくり活動後の身長/体重、BMI、血圧、塩分チェック <3ポイント>

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

#### ステップ ⑤

10ポイントになった方は、「健康マイレージ応募はがき」に必要な事項を記入の上、ポストに投函

※詳細は「令和2年度 健康マイレージ」リーフレットを確認して下さい。

### ◎ サロン事業

#### ・古前いききサロン

10月は折り紙教室と若松(区)地域包括支援センター-保健師から

特定健診、後期高齢者健診、インフルエンザ予防接種、とびうめ@きたきゅうの講話がありました。

<地域包括支援センター保健師の講話>



<折り紙 教室>



#### ・古前にこここサロン

10月はおしゃべり、軽い運動と若松(区)保健福祉課保健師からインフルエンザ予防、令和2年度集団検診事前 申込制についての講話がありました。

<足、腰等の軽い運動>



<保健福祉課 保健師の講話>

