

# 前田北地区 社協だより



Vol.01

2021年冬号

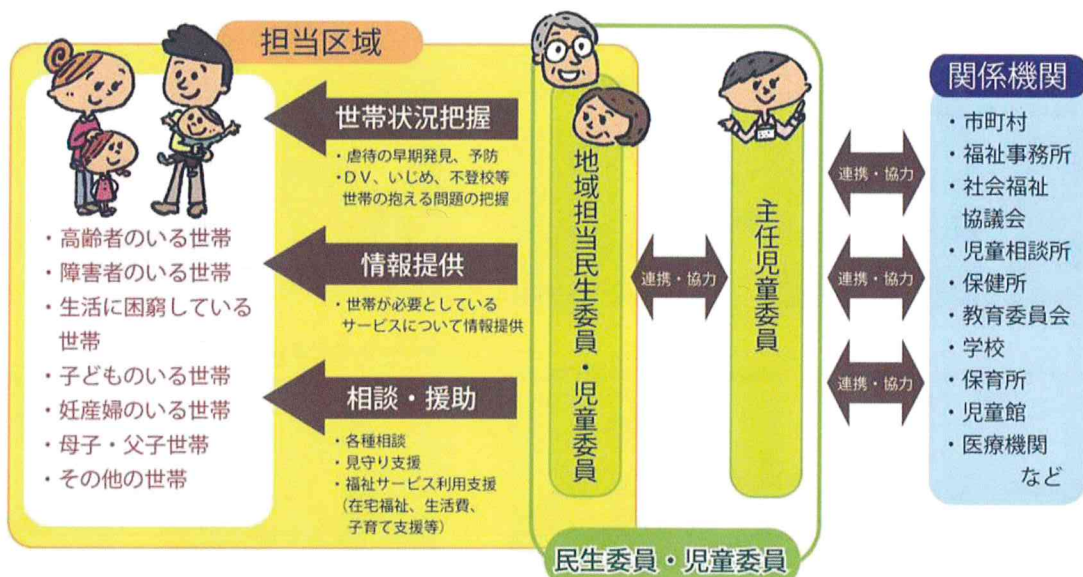
身近で安心！あなたのまちの頼もしい存在・・・

ご存じですか？地域の身近な相談相手『民生委員・児童委員』

## 地域福祉をサポートする身近な相談相手です

地域住民である皆さんと同じ立場で相談にのり、必要であれば福祉制度や子育て支援サービスを受けられるように関係機関へつなぐ役割を果たします。

### 民生委員・児童委員、主任児童委員の活動について



### 前田北地区社会福祉協議会会長挨拶 藤田 武男

前田北地区社会福祉協議会は、地域の皆さまが安心して暮らせる地域環境を目指しています。また、福祉・保険・医療分野だけでなく、教育や環境、まちづくりなど関係各所と連携し、皆様が、身近に寄り添い支え合う住民主体の福祉活動を積極的に推進し「みんなが安心して暮らせる前田」の実現に向けて精一杯努力して参りますので、今後ともご支援ご協力をお願い申し上げます。

### こんにちは！前田北地区 民生委員・児童委員です

島津屋 知珠子 (前田1・2・3)  
井原 由起 (桃園2)  
濱岡 博幸 (桃園2・4)  
西 澄江 (祇園1・2・平野2)  
藤野 博 (祇園2・平野1・2)  
横手 幸恵 (前田1・2)  
上村 朝代 (前田2・祇園1)  
和才 健治 (桃園1)  
櫻原 和子 (西本町3)  
小野 壽子 (西本町4)  
瀬尾 幸子 (西本町4)  
二宮 希世子 (前田北地区)  
井上 美穂 (前田北地区)





# 自宅でらくにできる体操

## テレビを見る時間に活動量アップ！

テレビを見ながら足を持ち上げましょう。膝を伸ばしましょう。



## “ながら”運動で活動量アップ！

日常的に行っている家事に筋トレやストレッチを取り入れましょう。

いつもより10分多く体を動かしましょう。



### 洗濯物を“干しながら” かかとの上げ下げ



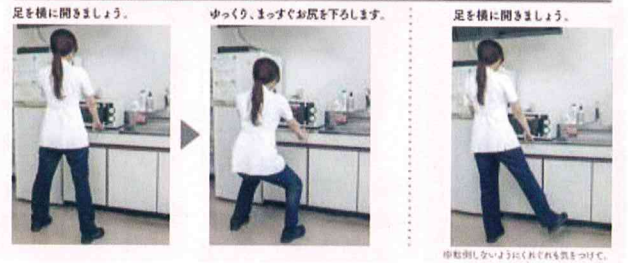
### コマーシャル中は足踏み

100~120歩/分が目安です。

椅子から立ち上がり、足を高く上げながら足踏みしましょう。



### 電子レンジで食品を“温めながら”



### コマーシャル中はスクワット

1セットを8秒かけて、10セットが目安です。



### 掃除機を“かけながら”



## 【健康を保ちましょう】

自宅で過ごす時間が長くなると、身体活動量が低下します。とくに高齢者の筋力は著しく衰えてしまいます。筋力低下の予防、生活習慣病の悪化防止の為、毎日の生活に少しずつ取り入れてみませんか？  
製鉄記念病院さん監修の体操で、健康に毎日を楽しみ過ごしましょう。

ご家族やお友達と会話を楽しみましょう！  
笑いましょう！

ご家族と会話したり、遠方に住むご家族やお友達と電話などで積極的に交流しましょう。おしゃべりや笑いは免疫力をアップさせます。

