



マカラプア室戸岬がフラダンスを披露してくれました!

令和4年1月21日(金)にフラダンスグループ・マカラプア室戸岬の皆さんがフラダンスを披露してくださいました。



ハワイの音楽にダンス、素敵な衣装を見られて利用者の皆さんも楽しいひと時を過ごしました。ありがとうございました。
※感染症対策を行った上で行いました。



きれい
やねえ

また
来てよ!



室戸市デイサービスセンター 23-2301

旧正月おせち弁当
配布事業

今年も旧正月の2月1日に、81才以上の一人暮らしの方におせち弁当を配りました。
新型コロナウイルス感染症の流行のため、外出を控えている方が多く、例年以上に訪問に喜んでいただけたとの声がありました。
今年一年皆様のご多幸と健康をお祈りし、また来年もお弁当をお届けできれば幸いです。

室戸市民生員児童委員協議会



来年も元気な姿を見せて
てくださいね!



※ 旧正月とは、旧暦の正月のことです。中国ではたくさんの爆竹や花火に火をつけて悪を追い払うことで幸運をもたらすといわれています。



無料法律相談のお知らせ

日時:令和4年3月25日(金) 13:00~
場所:室戸市保健福祉センターやすらぎ 2階 第1会議室

土地や財産、金銭的な事柄など日常生活における心配ごとや悩みごと、その他専門的なことで相談したいことがあればお気軽においでください。なお、相談は予約制となっておりますので、下記の連絡先までご予約をお願いします。

安芸ひまわり基金法律事務所 TEL:0887-35-8200 (午前10時~午後4時 土日祝を除く)

寄付のお礼



一般社団法人生命保険協会高知県協会様より福祉巡回車として軽乗用車1台を寄贈していただきました。個人宅へ訪問する事業が増えており、個別に支援をするためにも車輜が必要なので大切に使用させていただきます。

古切手等

(有)川村総合建設 様 (有)龍宮運輸 様
(有)日吉丸水産 様 美人妻とコバンザメ 様
小野英昭 様 室戸岬公民館 様 久保川土建 様

いつもありがとうございます
ございます!

白米、缶詰等の食料品

安木美也子 様 匿名1名 様

※古切手やテレホンカード、食料品以外はお受け取りできかねますのでご了承ください



たんぽぽ



VOL. 187

長引く自粛生活で、『不活発な生活』になっていませんか？

新型コロナウイルス感染症への警戒が続いていますね。不要不急の外出の自粛など、感染予防に気を配ってくれていることと思いますが、家の中において「動かないこと（不活発な生活）」が続くと、活動量が減って筋力が衰えたり、食欲が落ちて栄養状態が低下し、フレイル（虚弱）が進行します。

高齢期における、筋力低下や低栄養などによって心身の機能が低下し、弱った状態を【フレイル（虚弱）】といいます。早めに生活習慣を見直せば、回復や改善が可能な状態だと考えられています。

フレイルの進行を防ぐ生活習慣のポイント

運動

筋力維持のためによく動きましょう

座っている時間を出来るだけ減らすことも効果的です。屋内でも積極的に歩いたり、テレビの前で足踏みしたりしてみましょう。



100歳体操やラジオ体操はしていますか？

しっかりと栄養をとりましょう

自粛生活が続き食欲が落ちやすいこの時期こそ、栄養をしっかりとることが大切です。肉、魚、大豆食品、卵などのたんぱく質を多く含む主菜と、ごはん、パン、めん類などの主食を毎食しっかりとる* ことで、筋肉や内臓の機能を維持することができます。

*持病により、たんぱく質などの制限がある方は主治医にご相談ください。

バランスよく食べましょう！



食生活

口腔ケア

歯と口の健康を守りましょう

歯と口の状態が悪化すると、栄養をとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなるなど、身体機能の衰えにつながりやすく、全身の健康に悪影響を及ぼします。毎食後、正しい歯みがき、義歯や舌の清掃をして、口の中をきれいに保ちましょう。

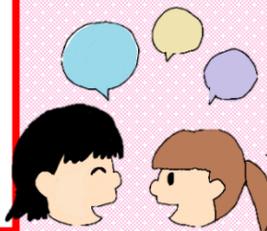
ごんせいはいえん

誰かとおしゃべりすることもフレイル予防になります！

つながりや支え合いを大切にしましょう

人との「つながり」は誰にとっても重要ですが、ひとり暮らしの方にとっては特に大切です。

買い物や移動のついでに、あいさつやちょっとした会話を交わすことが、つながりをつくり、こころの健康になります。ご近所同士、互いに声をかけあい、支え合しましょう。



令和3年度 赤い羽根共同募金 室戸市内実績報告

令和3年度「赤い羽根共同募金」が令和3年10月1日～12月31日まで行われました。市民の皆様からお寄せいただきました貴重な寄付金は、室戸市内の様々な福祉活動、福祉施設・団体の支援等に、また、大規模な災害が起こった際には、「災害ボランティアセンター」の設置や運営など被災地支援にも役立てられます。

今年度も室戸市内の皆様から、多大なご協力をいただき、令和4年1月12日現在で合計3,037,158円の浄財が寄せられています。ご協力を頂いた全ての方々に心より御礼申し上げます。

【内訳】

戸別募金	2,155,675 円
大口募金	762,482 円
その他(職域募金・学校募金等)	119,001 円

室戸市共同募金委員会

令和3年度 赤い羽根共同募金寄付者御芳名

(千円以上のご寄付を頂き、承諾を得た方のみ記載しています) ※敬称略・順不同

【事業所】 佐喜浜大敷組合 サンクス (有)山又建設 海里 椎名大敷組合 松本建設 マリンゴールド(株) 赤穂化成(株)深層水事業所 (有)日吉丸水産 (株)三谷組 浜田鉄工 (有)宮崎造船所 花井建設 Yショップ室戸店 松沢二彦石油店 三津簡易郵便局 最御崎寺 (有)川村総合建設 多田楽器 (有)山本かまぼこ店 有光歯科 室戸の宿・竹の井 (有)ホンダ販売室戸 多田写真館 (有)山本印章堂電気店 (株)室戸ショッピングセンター 西田燃料店 西大谷西防災組織 竹内酒店 おもちゃのABC かしわや 浮津松本歯科クリニック バイキング吉岡 札カイロプラクティック タキ薬局 (有)福田住宅設備工業 (有)東部水道工業 千代岡プロパンセンター 協同キラメッセ室戸(有) (有)さんきょう 山本製パン所 黒岩燃料店 フラワーショップ島巻 松本医院 吉良川地区民生委員児童委員協議会 岡崎鮮魚店 吉良川スーパー 村戸歯科診療所 吉良川町漁業協同組合 岡田商店 (有)佃自動車 山下呉服店 羽根町漁業協同組合 山下歯科医院 (株)羽根産業社 (株)ISS富士鍛室戸工場 (株)ISS山崎機械室戸工場 町田建材店 大鯛 サービス付き高齢者向け住宅潮音 Tフーズカンパニー(株) クスミ (有)岡崎商店 ヘアスタジオエムズ みなみ接骨院 (株)タケナカ 十兵衛うどん 徳永酒店 ドライブインオハラ 高知新聞羽根販売所 医療法人佐和恵会・やまもと病院

【個人】 橋本健生 橋本文 前田節夫 村田剛 村田信江 前田浪江 前田久元 中松あや子 有田君恵 植田廣実 上野祥司 中松笑 松本澄子 橋本章治 藤井陽子 藤本つや子 松本壽子 松本勉 山路香代 山本健治 中松一 小松光男 杉本正一郎 植田和紀 植田敬子 杉本ふみ 西河誠司 松本栄三郎 松本周作 山口信吾 大西孝 山本城太郎 福富汎 川島二三恵 藤本喜美江 谷口享子 谷口博 橋本太郎二 植元大造 植元キミエ 植田譲二 植中始 藤本米子 藤本精一 竹島力 寺内和子 竹島成子 藤本貞義 田淵富美枝 小松昭士 小松庫美 小松賢二 大谷春貴 岡本美津江 濱田筆子 田中清子 濱田鹿奈人 福留実子 花井美智子 森美佐 山下久行 升田貴美恵 田井美佐子 長岡弘年 濱田偉佐男 濱田由香 福留小夜子 松本勇敏 山下孝文 坂口芳市 浜田繁一 川上静香 濱田土佐美 山田千代子 山下清和 松本将道 山本芳教 谷口精作 藤田智富子 藤原恵 水口喜和子 山本末子 山下末男 清水英男 濱田早俊 竹本昭光 木下秋政 山崎修 町田昇 町田真弓 川口晃弘 楠見眞由美 久保道男 徳永慶子 福留時子 竹崎重雄 中島さえこ 柳和歌子 島村佐知

【職域】 室戸市役所(税務課・保健介護課・水道局・産業振興課・福祉事務所・議会事務局・教育研究所・管理職互助会) 室戸市消防本部 室戸市社会福祉協議会