



ふれあいネットワーク

むろと

社協だより

No.323 1月



編集発行  
社会福祉法人  
室戸市社会福祉協議会  
室戸市領家87番地  
Tel:0887-22-1348  
https://murosya.or.jp

令和5年1月発行



室戸市地域包括支援センターだより 社協だより

たんぽぽ



VOL.197  
(1月号)

### 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。みなさん感染予防に気を配っていると思いますが、家の中にいて「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



#### 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。



#### しっかりと栄養をとりましょう

自粛生活が続く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。

#### 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。



#### 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。



室戸市地域包括支援センター TEL:22-5158 受付時間:月曜日～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15

#### 無料法律相談のお知らせ

日時：令和5年1月27日(金) 13:00～  
場所：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、下記の連絡先にて予約をお願いします。

法テラス安芸法律事務所 TEL:050-3383-0029 (10:00～16:00 土日祝を除く)

#### 身近な地域でちょこっと相談

日時：令和5年1月11日(水) 10:00～12:00  
場所：室戸世界ジオパークセンター

日々の生活でわからないことや健康のこと、体力づくりなどについて身近な場所で相談を受け、アドバイスやお手伝いをしたいと考え、室戸市(福祉事務所、保健介護課)と室戸市社会福祉協議会(地域包括支援センター、生活支援相談センター)と一緒に「身近な地域でちょこっと相談」を開催しますので、お気軽にご相談ください。予約は必要ありません。※相談内容によっては、必要な機関をご紹介するなどの対応となる場合があります。

#### 寄付のお礼

古切手・未使用切手・はがき・オムツ・おしりふき等

小松明生 様 小野英昭 様 匿名7名 様

缶詰、白米などの食料品

匿名2名 様

#### 生活支援ボランティア活動事業「くらサポ」22-2660

「くらサポ」は日常生活を営むうえで、生活支援サービスの必要性が生じ、かつ家庭や地域において生活支援サービスを受けることが困難な本市に居住する高齢者等を支援するためにスタートしました。

利用するためには登録が必要です。登録していただくと、協力会員が見つかったときにご案内できます。※協力会員がいない場合すぐに利用ができません。あらかじめご了承ください。まずは職員が状況を確認に訪問いたします。お電話にて申込ください。(安岡・竹本)

<生活支援サービスの内容>

- ①家事援助・室内の掃除・洗濯・ゴミ出し・布団干し
- ②生活援助・小範囲の草取り・電球交換・軽微な模様替え・窓ふき・衣替えの手伝い・低い木の枝切

<提供時間>

平日の8:30～17:00まで1回1時間まで、1日1回が限度 ※ゴミ出しは必要な時間に依る

<利用費>1回200円(ゴミ出しは1回100円)

#### 室戸市デイサービスセンター

11月28日にマカラプア室戸岬の皆さんがフラダンスを披露してくれました!



南国のゆったりした音楽や、美しい衣装とダンスを見て利用者の皆さんも大変喜ばれました!ありがとうございました。



社 協 だ よ り  
**令和4年12月1日から令和7年11月30日までの室戸市民生委員児童委員・主任児童委員が決定しました**

民生委員・児童委員は、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指して活動しています。子育て・介護・健康など、毎日生活していると、個人や家族だけでは解決できない問題も出てきますよね……。誰にも相談できず、悩んだりしていませんか？ そんな時、民生委員・児童委員に声をかけてほしいのです。（ご相談等の内容については、秘密を厳守致します。）各地域の民生委員・児童委員は下記のとおりです。3年間よろしくお願いたします。

	担当地区	氏名	
佐喜浜	入木	橋本 健生	
	根丸	中松 あや子	
	小山・立花・中尾・山口	福 富 汎	
	舟場・中里	川島 二三恵	
	中町	谷口 享子	
	北町	谷川 岩男	
	南町・西町	油田 徹男	
	県営・市営住宅	植田 利久	
	上都呂	植元 大造	
	下都呂	竹島 力	
	尾崎	徳増 晴男	
	室戸岬	椎名東	中吉 千津
		椎名西	久保 由起成
		三津	柳川 修進
高岡		魚澤 学	
坂本		中島 隆	
宮ノ前		溝渕 康展	
新町・中町・東上町・長屋町		山口 超子	
西上町・西下町・東河原町		鈴木 緒子	
西河原町		久保 光男	
高浜		川口 喜美夫	
東菜生		濱田 筆子	
西菜生		濱田 偉佐男	
室戸		耳崎・後免・水尻	久保 耕一
		室津東町・中町	多田 明美
	室津西町・境町	谷口 洋介	
	河内・太久保・長野・稲石	田村 穂	
	上里・下里・原池・原池住宅	濱渦 小百合	
	山田・中門田・蔵戸	松本 正明	
	東大谷	寺内 眞也	
	西大谷	上松 伊佐子	
	植松団地	松本 十三子	
	旭ヶ丘・古戸上	西田 弘成	
	浮津東町・古戸下	祖川 浩	
	浮津下町	島 登美江	
	浮津宮原・浮津西町東	櫻井 佳夫	
	浮津西町中・浮津西町西	泉井 満	
	浮津3番町	大黒 幸恵	
	奈良師	大川 忍	
	岩戸	藤田 敏章	
	上の内・向江・西川	仙頭 隆	
	脇地	篠原 優子	
	行当東	平井 一枝	
行当西	濱田 さち子		
新村	五十嵐 佐穂里		
崎山	川上 明		

	担当地区	氏名
吉良川	黒耳	岩 貞 一郎
	傍土	山下 知歌子
	川長・内の川・日南・大平	細 木 勉
	宮の内・東町	魚 谷 美佐江
	中町・上町東	久 保 正
	上町西・北村	安 岡 文 男
	西町	浜 田 みのり
	珍地・中の川	島 巻 壽子
	釣ノ口・古矢・長者野	仙 頭 雅
	西の宮・馬路	北 川 淳
	若の宮・西灘1区	藤 本 満 夫
	西灘2区・3区・4区・5区・6区	寺 本 澄 子
	立石・立石住宅	北 岡 安 夫
	磯原・長野・西地	前 田 佳 水
羽根	平田岩・太田・中尾・平山・東船場・栢山	福 留 時 子
	西船場・大岸	久 保 道 男
	中川内・黒見	竹 崎 重 雄
	里・新田・戎町・中峰	町 田 幸 稔
	尾僧・登・西の浜	徳 永 慶 子
	上段	木 下 秋 政
	田の中・田の中住宅	柳 和 歌 子
	明神川	川 口 晃 弘
	東坂本	竹 本 昭 光
	中坂本・西坂本	中 島 さ え こ
	中山・羽根団地	島 村 佐 知
主任児童委員	佐喜浜	寺 内 和 子
	室戸岬	升 田 貴 美 恵
	室戸	松 本 美 保
	吉良川	竹 本 美 嘉
	羽根	楠 見 眞 由 美

※ 主任児童委員は区域担当児童委員と一体となった活動をしますが、特に児童福祉関係機関や教育機関、地域の児童健全育成に関する団体との連絡連携をとるなどのパイプ役としての役割もっています。

**「一斉改選に伴う退任委員への感謝状贈呈式及び委嘱状伝達式」及び「臨時総会」の開催**

令和4年12月4日に上記のとおり開催しました。令和4年11月30日をもって退任された民生委員児童委員の皆様、本当にお疲れさまでした。最長で29年と長く携われた方もおり、厚生労働大臣より感謝状が、また退任される方全員に高知県知事より感謝状が贈られました。12月1日より新しく民生委員・児童委員・主任児童委員になられた皆様には、委嘱状をお渡ししました。



**旧正月におせち弁当を配布します**

今年の旧正月は令和5年1月22日(日)です。室戸市民生委員児童委員協議会の事業の一つとして、夕飯用のおせち弁当を配る予定です。対象者は昭和17年3月31日以前に生まれた、一人暮らしをされている方です。民生委員が調査をしていますので、ご希望の方は1月12日(木)までに地区の民生委員までお気軽にお申し出ください。



本年もよろしくお願いたします！  
 室戸市民生委員児童委員協議会  
 (室戸市社会福祉協議会内)TEL:22-2660