

むろと

社協だより

No.306 8月



ふれあいネットワーク

行当光寿会

室戸市老人クラブ連合会・クラブ紹介

老人クラブ・行当光寿会は、7月8日（水）から100歳体操を開始しました。保健介護課の保健師さんに2回指導していただき7月22日（水）から自分たちだけで活動をはじめています。



行当の旧道にある良心市。側面に光寿会と書いてあります！買ってね！

【行当光寿会】

毎週水曜日：行当老人憩いの家 10:00～ 100歳体操

不定期：行当老人憩いの家・行当市民館 座談会(趣味活動＝創作活動、編み物)

浜と港を中心に清掃活動を行い光寿会の良心市には、会長が作った野菜を中心に販売し活動費に充てています。

100歳体操に参加された方からは、「簡単なようでけっこう筋肉を使う」「家に居ても座ったままやったり寝てばかりやき、また一つ来る場所ができて良かった」「難しいことはないので継続してできそう」

などの声がありました！

室戸市老人クラブでは会員を募集しています。参加したい方は下記までご連絡ください。

室戸市老人クラブ事務局：22-1348（大西・釣井）

体力測定中。
結果は？



保健師による健康指導



(公社)室戸市シルバー人材センター

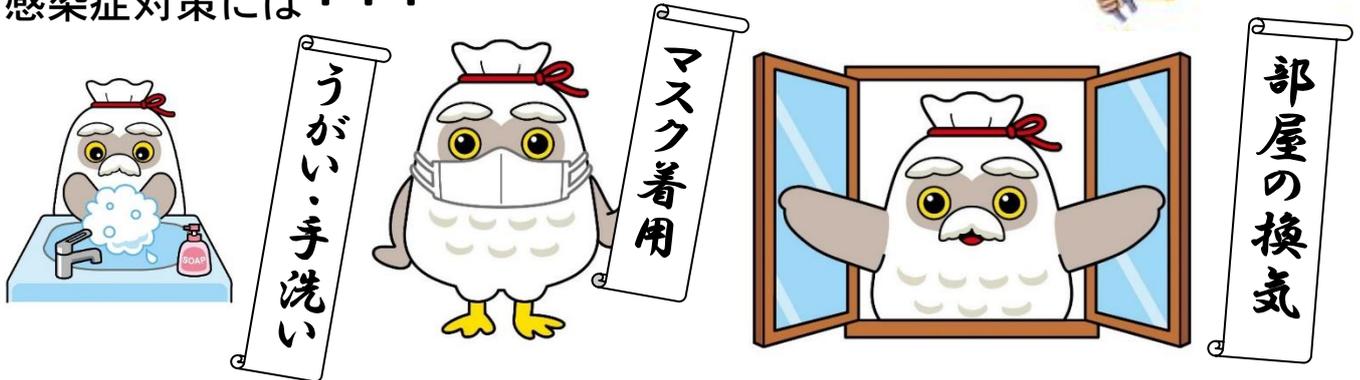
♪♪♪ 会員募集中 ♪♪♪

高齢者の豊かな知識や経験を、あなたの町に活かしてもらえませんか。
シルバー人材センターは、元気で働くことにより、地域社会とのふれあいを高め、いきいきとした生活を楽しむ為のシステムです。《 60 才以上の方 》



新型コロナウイルス感染症が流行しています！

感染症対策には・・・



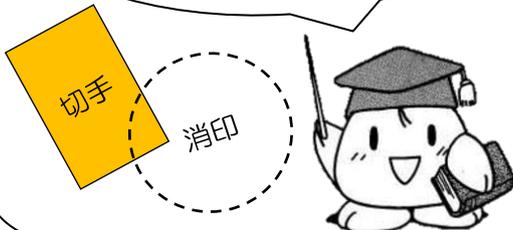
しっかり対策をして、皆でコロナ禍をのりきりしましょう！

お仕事のご依頼募集中!!

屋外清掃 ・ 屋内清掃 ・ 簡単な洋服直し ・ 草刈り ・ 草引き ・ ふすま、障子張替
墓地清掃 ・ 植木剪定 など (お仕事は、上記以外でもご相談ください。)

ご入会・お仕事のお問い合わせは (公社)室戸市シルバー人材センター 0887-24-2018

※切手切り取りのポイント
古切手は消印もいっしょに、周りを1cmほど残して切り取るようにお願いします！



寄付のお礼
前田貴美様
奈良師長寿会様
(有)竜宮運輸様
(有)日吉丸水産様

長期保存可能な食料品 寄贈のお願い

室戸市社会福祉協議会では、何らかの事情により一時的な生活困窮に陥った方の為に、長期保存可能な食料品の備蓄を行っています。皆様方のご家庭で余っている、レトルトやインスタント・缶詰等の食料品がございましたらご連絡をください。引き取りに伺います。

(生活支援相談センター：0887-22-2660)

2020

ナツボラ

ナツボラとは？

高知県内の福祉施設や NPO、ボランティアグループなどでボランティア体験ができるプログラムです。「新しいことを始めたい」「ボランティアに興味がある」「いろんな人と出会いたい」そんなあなたの背中をそっと後押しするのがナツボラです。あなたにぴったりのボランティアがきっと見つかるはず！中学生から社会人の方までぜひご参加ください。ボランティアが初めての方も大歓迎です。

今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、受け入れ施設が減っています。参加される方は参加施設と感染症対策について確認しておきましょう！

ナツボラ期間-----7/20 (月) ~8/31 (月)

参加するには・・・

STEP 1 探す

ナツボラガイドで体験したいボランティア活動をチェック
<https://blog.canpan.info/natsubora/>

STEP 2 申し込む

体験したいボランティアの担当者に直接連絡。日時や場所、準備物、ボランティア保険などを確認しよう

STEP 2 参加する

ボランティア開始！

お問い合わせ先 高知県ボランティア・NPO センター ☎088-850-9100

○ 室戸市内の募集

※室戸市外の募集についてはホームページ or ガイドブックをご覧ください

子どもたちと室戸の海・山・川で思いっきり自然体験を！「チャレンジ・アドベンチャーワールド」ようこそ室戸ジオパークの世界へ。子どもたちと共に、この豊かな大自然の中で体験活動を堪能する夏の思い出に参加してみませんか？

内容 磯遊び、魚釣りなどの海浜活動、川魚とりなどの川遊び、野外炊事、レクなどの諸活動のリードやサポート

場所 室戸青少年自然の家、室戸岬とろむ 他 期間 8月19日(水)～21日(金)

締切 8月5日(水) 条件 高校生以上、昼食あり、ボランティア保険は受入側で加入

その他 ナツボラ期間以外も受入可

申込 メール：geigeinomori@yahoo.co.jp NPO 法人夢創房室戸迎鯨の杜 担当：横山



皆さんの願い事が叶いますように！

七夕の日、短冊にお願いごとを書いて笹に飾りました

室戸市デイサービスセンターを 利用しませんか？



大きな浴室



美味しい食事

毎日の利用定員 30名/日

ご利用時間(通常) 9:30～15:30

お試し体験できます。担当のケアマネジャーさんにご相談ください。
(昼食費450円をいただきます)

たんぽぽ



VOL. 168

備えましょう！高齢者の防災対策

地震・台風・土砂災害・ゲリラ豪雨・竜巻…

最近はいつ、どこで、何が起きるかわからないという日本です。天災は人の力では防ぎようがないですが、被害を少しでも小さくするために日頃から備えておきましょう。



備え・その① 避難場所へ行ける体力をつけましょう

- ◇ 日頃から避難場所まで歩いてみましょう。繰り返すことで身体が道を覚え、いざという時の移動もしやすくなります。
- ◇ 災害時にはいつもの道路が悪路になることも。転倒等しない為にも下肢だけでなくバランス力などの体幹も鍛えておきましょう。
- ◇ 杖など歩行補助具は近くに置くようにしましょう。

備え・その② ニュースをこまめに確認し、早めの避難をこころがけましょう

- ◇ 台風や豪雨などは前もっての情報あり。早めの避難をしましょう。
- ◇ 家族や近所の人と一緒に行動しましょう。



災害時対策平常時の7か条

- ① 自宅の耐震診断と耐震対策をしましょう
- ② 避難の方法と避難場所を家族で確認しましょう
- ③ 災害用伝言ダイヤルなど緊急連絡体制を確認しましょう
- ④ 停電に備え、電気によらない暖房手段を用意しましょう
- ⑤ 緊急携帯バッグ(ラジオ、ライト等)を用意し、保管場所を決めておきましょう
- ⑥ 緊急携帯バッグに、非常食、常備医薬品、マスク、除菌シート、体温計を備蓄しましょう
- ⑦ 緊急医療手帳／お薬手帳を準備し、記載しておきましょう

避難の際にはマスクなどの感染症予防対策をしましょう！



特にこれから多くなる台風について…

しっかり天気予報を聞いていずれも風雨が強くなる前に備えましょう！

- ・懐中電灯の用意（停電に備える）
- ・電化製品のコンセントは抜く（雷対策）
- ・ベランダや庭チェック
（植木鉢、物干し竿は大丈夫？飛ばされない？）
- ・窓対策（雨戸やシャッターを閉める）
- ・食料や水を準備（台風接近時は買い物に行かない）
- ・排水溝は掃除をしておく

＜高齢者の総合相談窓口＞

室戸市地域包括支援センター TEL (0887) 22-5158

8:30~17:15 (土日祝を除く)