

社協いそ支部だより

第 25 号

令和3年12月10日 発行

発行: 狭山市社会福祉協議会入曽支部

所在地: 狭山市南入曽428-3

電話: 2959-3004

(入曽地域交流センター内)



人生100年時代



師走の候、皆様におかれましては、益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。日頃は、社協入曽支部の活動にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。近頃、人生100年時代と言われております。先日、全国の100才以上の人口は86,510人というニュースがありました。今、平均寿命は男性が約81才、女性が約87才で、誰の助けも借りずに生活できる健康寿命は男性が約72才、女性が約75才で、平均寿命と健康寿命の約10年の差を、どう縮めていくかが大きな課題です。

人間の寿命は生物学的には115~120才と言われておりますが、健康で100才が理想です。それには規則正しい食生活と適度な運動で筋力を強め、地域活動に積極的に参加し、みんなとコミュニケーションをとれることが大事です。

近頃、活動的な皆様は各分野で活動され、ご活躍されていることと存じますが、健康長寿には教養(今日の用事)と教育(今日行く)を高め、元気に充実した人生を過ごしましょう。

結びに、良い年をお迎えになられますよう、そして益々のご健勝ご多幸をご祈念申し上げまして、挨拶といたします。

狭山市社会福祉協議会入曽支部 支部長 橋本 良春

会食会再開のお知らせ

長らく中止させていただいていた会食会を年明け1月より再開させていただきます。また第6波も懸念されておりますので、充分に対策をふまえて実施しますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

日程

1月20日(木)、3月17日(木)・・・入曽地区のみ
2月17日(木)、4月21日(木)・・・水野地区のみ
いずれも10時受付開始、10時30分開始、11時30分終了予定

場所

入曽地域交流センター 大ホール

内容

アトラクションのみとし、お飲み物とお菓子を準備します。
(帰宅後お召し上がりください)

備考

詳細については後日ご案内させていただきます。

食事はありません!
アトラクションは
お楽しみ☆



いりそ支え合いたっち

いりそ支え合いたっちは、入曽地区に限定した「地域支え合い活動」を行う目的で、平成30年7月10日に設立されました。狭山市社会福祉協議会入曽支部と入曽地区自治会連合会とが中心になって、地域の関係機関や地域福祉に関心ある有志が参加して作り上げた組織です。

現在、「たっち」の活動はコロナ禍で制限されていますが、私達は地域に暮らす子どもから高齢者までの全ての人々が、住み慣れた地域で自立した生活が送れるように、支え合う組織の中核になることを目標にしています。

活動内容は以下のとおりです。

- ① サロンや居場所づくりの活動・支援
 - ② 困っている家族への生活支援活動
 - ③ 地域課題を話し合う場を作る活動
 - ④ 困りごとを一緒に解決する活動
 - ⑤ 困りごとを行政機関等へのつなぎ役
 - ⑥ 個々の生きがいづくりのお手伝い等
- 無理せず、楽しみながら活動しましょう。皆様のご参加をお待ちしています。

たっちで始めました！ノルディックウォーキング



コロナ禍により、「サロン de たっち」などの屋内での活動が制限されました。それらに代わるものとして、屋外でもできるノルディックウォーキングが検討されました。ノルディックウォーキングは、冬のスポーツ、ノルディックの夏場のトレーニングとして始まりました。最近、日本に導入され、盛んに行われているのは、ポール・ウォーキングです。高齢者の有酸素運動として効果を発揮しています。

狭山市では先発の狭山台ノルディック・ウォーククラブの協力を得て令和3年4月より体験会を2回開催し、6月12日に「たっちノルディック・ウォーククラブ」を設立しました。

たっちのノルディックの目的は、①安否確認、②健康増進、③地域交流 です。

たっちでは、入曽地区の住民を中心に、現在月に1回、第二土曜日に活動しています。

新年度より新しく募集を始めます。皆さんも私達と楽しくノルディックウォーキングを始めませんか？

地域歳末たすけあい募金のお願い

12月1日より年末まで、地域歳末たすけあい募金が始まりました。各自治会回覧にてご案内させていただきますので、皆様の心温まるご支援をお願い申し上げます。



STOP!

振り込め詐欺

