コロナに負けない!つどいの場を

体操などの健康づくりや介護予防の活動を自主的に実施してい るつどいの場も新型コロナウイルスの影響により4月~6月は、ほ とんどの団体が活動自粛、休止になっていました。つどいの場の 運営や事務手続きのお手伝いをしている私たちコーディネーター は、参加者に対して出来ることがないかと毎月の会議の中で話し 合いを重ねました。

その一つとして、参加者に健康づくり、介護予防についての資 料を配布しました。配布に当たっては感染予防に留意し、つどい の場の代表を通じての配布や、直接参加者宅を訪問し手渡しやポ スト投函をしました。



新型コロナウイルスの影響によりつどいの場の在り方も変わってきています。私たちコーディネーターは、つど いの場の参加者の手助けができるように市担当課、社会福祉協議会担当者と連携を取りながらこれからも活動して いきたいと思います。









【再開後の参加者の声】

- 体力が落ちたと感じた。運
- ・新しい生活様式で、感染を 予防しながら、皆と交流し たい。会えてうれしい気持 ちになった。
- ・感染予防で、2班に分かれ ても、外に出る機会は大切 だと思う。

当法人では活動にご理解とご賛同をして くださる会員(正会員・賛助会員・協力会員) を募集しています。

会員として地域福祉に関する ご意見・ご提案をお寄せくださ い。詳しくは

法人事務局(☎68-7612) まで!



事務局長コラム

東日本大震災から間もなく10年。あの時のことは今でも鮮明に 覚えている。大地が揺れ、雷が鳴り、雪が舞った。そして津波がき た。私の周囲では知人の妻や小学校の恩師が帰らぬ人となった。原 発事故を忌避し知人一家がいわきを離れた。大混乱の中、私たちは 右往左往し、そして、徐々にいつもの暮らしを取り戻していった。

この間、それぞれに悲しいことやつらいことがあったと思う。で も、お互いに助け合い励まし合い今日に至っている。私たち一人ひ とりはとても小さな存在で、大災害に向き合うことなど到底できな いのだけれど、みんなの力をあわせるとけっこういろいろなことが できたりする。私自身も小さな一人だけれど、みんなと一緒にこれ からを生きていこうと思う。これまでと同じように。



MPO 法人地域福祉ネットワークいわき



あなたを包む 優しい光になりたい…

「NPO法人地域福祉ネットワークいわき」は、高齢者や障がい 者をはじめとした誰もが自らの意志により、どこでどのように 暮らすか(暮らしたいか)を決め、実践することのできる地域 現を目指していきます。私たちの組織は平成19年より

発行: NPO法人 地域福祉ネットワークいわき 編集: NPO法人 地域福祉ネットワークいわき広報委員会

> 〒970-8026 福島県いわき市平字菱川町1番地の3 (いわき市社会福祉センター3階)

TEL.0246-68-7612 FAX.0246-21-7618

http://npo-fukushinetiwaki.com/





理事長のご挨拶

特定非営利活動法人 地域福祉ネットワークいわき 理事長 鎌田 真理子

新しい年をお迎えし、法人を代表してご挨拶を申し上げます。2021(令 和3)年は、東日本大震災から10年目を迎える節目の年であります。さら に令和2年に問題となった新型コロナ感染症(COVID-19)の影響も継続し

ています。このような状況下において治療やケアにあたる医療従事者、福祉関係者などのエッセン シャルワーカー、そのご家族や関係者のみなさまのご尽力に深く感謝と御礼を申し上げます。

地域福祉を推進する法人組織として改めて地域の福祉力に注目をしています。国は「地域共生社 会」の実現に向け、福祉課題を抱えるすべての人々を支援できる体制づくりを提唱していますが、 その基本となるのが地域力です。当法人では個別的な相談支援の解決に向け、地域ケア会議等で明 らかとなった地域課題の改善や解決について専門機関や住民の皆様とともに取り組んでいます。在 宅高齢者のための総合相談や支援の「いわき市地域包括支援センター」、障がい者相談支援事業所 などを支援する「いわき基幹相談支援センター」、障がい児者の総合相談「障がい者相談支援セン ター」、保証人のいない人を支援する「入居・入所・葬送等支援事業」、障がい者と高齢者の「デイ サービスセンターのながる」の事業のほか、「いわき市権利擁護・成年後見センター」への職員 派遣を行っています。職員は福祉専門職組織として本市の福祉を支えるために活動し、運営事業は いわき市民の皆様が抱える福祉課題解決を目的としています。

今後もいわき市民の皆様の当法人へのご理解とご協力を賜り、本年も職員一丸となり努力してま いります。

市民の皆様のご厚意によるご寄附を受け付けております

令和3年1月

コロナ禍における地域包括支援センターの取り組み障がい者相談支援センターの取り組み

職員は日頃からマスク着用、手洗い、アルコール消毒、検温等を習慣化し、感染症予防に努めています。



窓口にパーテーション を設置し、飛沫感染防 止を図っています。各 センターで定期的な換 気や、3密(密閉・密集・ 密接)を避けるなどし、 感染症対策を徹底して います。



----室内で対面しての会 話を希望しない場合 は、庭先や窓越しな ど工夫して面談して います。







入室時には、検温をし、 会場の換気を常時行っ ています。

講師、受講者それぞれ が人との距離を保つこ とができるよう席は、 一席空けて、交互にし たり、広さに余裕があ る会場を選定したりし ています。



認知症初期集中支援 チームの定例会議や いわき市在宅医療の ための多職種研修会 はZOOMを利用し ウェブ会議で行って います。

でできる。 じをもった かしましょう

●適切な運動と睡眠

普段から 色々な体操の映像が見れます ウォーキング などの有酸素 運動を行うこ

と、睡眠リズ いごく シルリハ体操 Q ムを整えるこ

とが効果的と言われています。

例えば

- ●昼寝をする場合は短い時間で行う
- 動きやすい時間帯に適度な運動を 行う

●脳の活性化

普段から日常の家事や 身の回りのことは出来 るだけ自分で行うこと が大切です。新しいこと



つどいの場

を試みることも良いとされています。

例えば

- ●計画を立てて行動する(旅行・散 歩など)
- ●植物や動物の世話をする
- ●頭を使うゲームをする (囲暑・将棋 麻雀など)
- ●家族や友人との会話を大切にする
- ●生活習慣病の改善と健康管理

生活習慣病(高血圧·高脂血症·糖

改善は日常生 色々な料理の映像が見れます

活を見直すこ とが重要で

いごく おうちごはん Q

例えば

●野菜、魚介類、果物を中心に塩分を 控えた栄養バランスの良い食牛活

平地域包括支援センター

☎22-1174 障がい者相談支援センター(北部)

☎22-1132

平地域包括支援センター 中央台サブセンター

☎38-5831 ₺

小名浜地域包括支援センター

☎53-4760

障がい者相談支援センター(小名浜)

☎92-0415

小名浜地域包括支援センター 泉サブセンター

☎84-9460

勿来・田人

地域包括支援センター **☎63-2140**

障がい者相談支援センター (勿来・田人)

> **☎63-2111** (内線:5389)

常磐・遠野 地域包括支援センター

☎43-2151

障がい者相談支援センター (常磐・遠野)

☎43-2111 (内線:5586) 内郷・好間・三和地域包括支援センター **☎27-8660**

障がい者相談支援センター

(内郷・好間・三和) **☎27-8660**

四倉・久之浜大久地域包括支援センター ☎32-2115 小川・川前

地域包括支援センター

☎83-1411

いわき基幹相談支援センター

☎22-1130

地域生活支援コーディネーター

☎22-1130

結い 第24号 3 **2** [yui] vol.24