

おの民児協だより

小野地区民生委員児童委員協議会

高齢化が進む小野学区ですが、他学区に比べて元気なお年寄りの多いのが特徴だそうです。その中でも飛びきりお元気な方から健康の秘訣を伺って、皆様にご紹介していくことになりました。

小野学区の お元気さん

記念すべき第一回は、水明二丁目にお住まいの奥田光郎さんです。
なんと大正生まれで 95 歳におなりですが、家事全般すべてをこなしておられます。

一日八千歩を歩かれるのが日課でしたが、三半規管の病気のため、二年前からやや歩行が困難になりました。

以来、それを補うため、

- ① 足指と手指をグーパーさせる運動を 100～150 回繰り返す。
- ② 深呼吸と腹式呼吸を一日に数回、しっかりやる
(肺が縮こまってしまうのを防ぐため)。
- ③ スクワット(膝の屈伸運動)を 20 回、一日に 2～3 回やる。

また、食生活を大切にされ、

- ① よく噛む
(ご飯は米粒がなくなるまで、野菜は野菜の細胞膜をつぶすまで)。
- ② 野菜不足を補うため青汁を飲み、さらに藻類のサプリでビタミン補給。
- ③ 砂糖の代わりにハチミツを使用。

などなど秘訣を、たくさん聞かせていただきました。

歌や数独のご趣味と、毎夜百葉の長である日本酒を二合晩酌されるのが、至福のときだそうです。
老後を楽しく過ごすためには、日々の努力が大切なのですね。



困りごとがあれば民生委員児童委員に気軽に声をおかけください



子どもに関すること

- 子育てについて
- いじめについて
- 虐待について 等

高齢者に関すること

- 介護保険について
- 一人暮らしで不安なことについて 等



障がい児・者に関すること

- 外出時の支援について
- 障がい者手帳の交付について 等

その他 生活全般に関すること

- 健康について
- 生活保護について
- 貸付制度について 等





民生委員児童委員はネットワーク台帳
づくりを進めています。
(気軽にご相談ください)

お勧めします ネットワーク台帳の登録・更新

ネットワーク台帳は、あなたを日常的に見守り、もしものときに助け合うため、必要な情報を記載していただくものです。

登録がまだの方は登録されることを、登録済でも記載事項に変更がある方は更新をお勧めします。

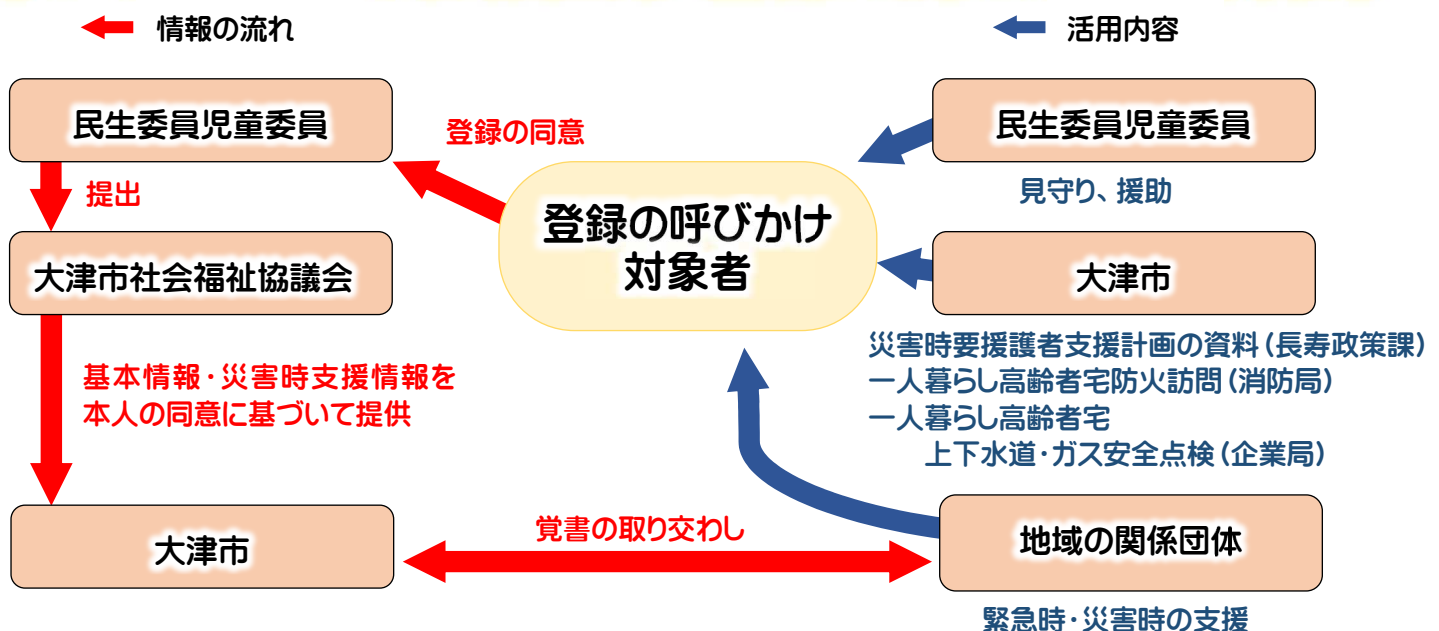
登録の呼びかけ対象となる方

1. ひとりで暮らす満70歳以上の方
2. 満75歳以上のみで構成される世帯
3. その他、見守りを必要する方

などです。

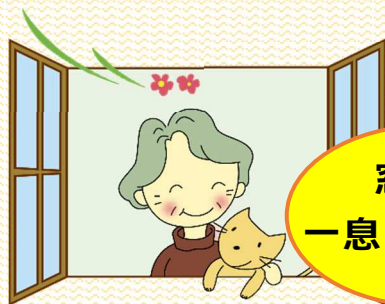


《ネットワーク台帳登録 情報の流れと活用内容》



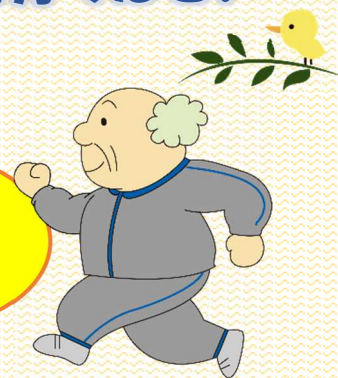
新学期が始まりました

『ながら見守り活動』にご協力ください



窓から
一息いれながら

ウォーキング
しながら



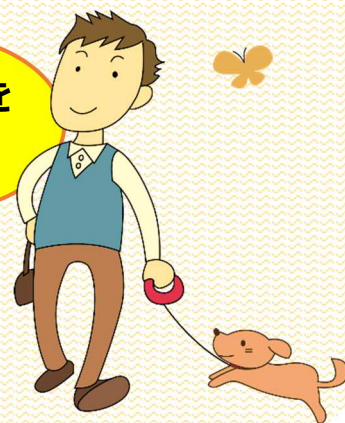
子どもの安全を守るためには
地域の皆さんの力が必要です。

花に水を
やりながら

犬の散歩を
しながら



登校時間帯 7:30～ 8:15
下校時間帯 14:50～18:00



『健康ひとくちメモ』

日々の暮らしを愉かに過ごすには「キョウヨウ」と「キョウイク」が大切だといいます。

「今日、用がある」と「今日、行くところがある」……この二つが健康の秘訣！！

みなさん、早速、「キョウヨウ」に散歩、「キョウイク」に小野妹子公園はいかがでしょう。

《 小野妹子公園 》

ローズタウンの住宅内にある丘陵には
小野妹子の墓とされる唐臼山古墳があり、
周囲は小野妹子公園として
整備されています



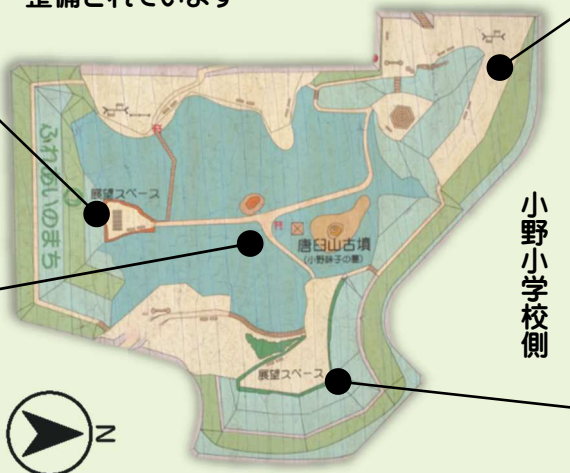
琵琶湖や琵琶湖大橋、対岸の
三上山や町を一望できます



春には桜が咲き誇り子供達
や家族連れで賑わいます



小野妹子神社
すぐ近くに唐臼山古墳が
あります



琵琶湖側

小野
小学
学校
側



伊吹山や沖島、琵琶湖を
一望できます

毎月一回第2火曜日 午前9時30分～11時30分 小野市民センターで開催しています。
年間登録(800円)を受け付け中です!! 都度の参加(一回100円)も歓迎!
(年間登録料、参加料には保険代を含みます)
詳細は、お近くの民生委員児童委員にお尋ねください。

2020年度 活動予定

4月14日(火) 春の元気アップ体操	10月13日(火) 健康バンド体操
5月12日(火) ロコモ体操	11月10日(火) いきいき健康長寿体操
6月9日(火) 健康太極拳	12月8日(火) ホテル食事会
7月14日(火) 歌と踊り	1月12日(火) 笑門来福・笑いヨガ
8月 <休み>	2月9日(火) 体力測定健康チェック
9月8日(火) 秋の元気アップ体操	3月9日(火) 歌と体操ゲーム



2019年度下半期 活動風景



10月 健康バンド体操



12月 ホテル食事会



11月 笑門来福笑いヨガ



11月 いきいき健康長寿体操



2月 体力測定健康チェック

ピンころクラブはロコモ予防の
軽スポーツの集いです



※小野市民センターに掲示中

《 啓発ポスター 》

《 小野地区民生委員児童委員 》

湖青 1 岩瀬 任子	090-3859-6006	水明 1 谷 千種	594-3863
湖青 2 高島 三男	594-1245	花實 隆司	594-2510
西條 道子	594-1727	水明 2 今村 民子	594-3376
朝日 1 梶谷 和子	594-2008	東 みどり	594-2927
後藤 忠久	594-1579	川口 一義	594-4628
朝日 2 藪池 明良	594-2236		
渡邊 尚美	594-5393	主任児童委員 河野 千代美	594-5253

民生委員児童委員には「守秘義務」があります。相談内容や秘密が他に漏れることはありません。