

ふれあい・いきいき通信

令和3年6月発行 VOL. 67



発行：社会福祉法人渋谷区社会福祉協議会 地域福祉課地域支援係
住所：〒150-8010 渋谷区宇田川町 1-1 渋谷区役所 2 階
電話：03-5457-2200 FAX：03-3476-4904
メール：shien-shibuya-shakyo@tokyo.email.ne.jp

皆さまお元気でお過ごしでしょうか？

三度目の緊急事態宣言、緊張感が薄れてしまった人も多そうですが、医療従事者の方々は計り知れないご苦勞をされていると思います。まだ我慢の時ですね。

外に出られない日が続き、気が滅入っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。一日も早く収束することを祈るばかりです。またお会いできる日まで、体調に気を付けてお過ごしください。

健康維持に必要な3つのポイント



食事

栄養バランスの良い食事が大事。筋肉を作るたんぱく質「肉・魚・卵・大豆・乳製品」と、きのこ類に含まれるビタミンDを積極的に摂りましょう。

運動

ウォーキングなどの全身運動、室内でのスクワットや足踏みなど、身体の循環を良くしましょう。

人とのつながり

ちょっとした挨拶や会話が大事です。ご友人やご家族などと意識して連絡を取り合い、認知機能の低下を防止しましょう。

今年度より、地域福祉課長が替わりました♡



地域福祉課長 瀬古庸子 地域支援係長 畔上美保子
(今年4月1日着任)

およそ、15年ほど前に、ふれあい・いきいきサロンの担当をしておりました。仕事の合間に皆様のサロンにおじゃまし、お会いするのが、何よりも楽しく充実した時間を過ごすことができたことを、今でも鮮明に覚えています。

“楽しい会話ができる場所”“何となく行きたくなる場所”“ホッとできる場所”を長きにわたり運営されていること、改めて心から敬意を表します。コロナが収束したら、ぜひ、お会いできる機会が設けられればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

新しい生活支援コーディネーターが決まりました！

昨年から引き続き、生活支援コーディネーターを担当します、植田 育うえだ いくです。コロナ禍の中、サロン活動も思うようにならず、不安に感じることや困りごとが続いていると思います。

こういう時だからこそ、地域の中での人と人とのつながりを持ち続けることの大切さを感じる日々です。今年度も、みなさまの声に耳を傾け、共に歩んでいきたいと思えます。

どうぞよろしくお願いいたします。

4月より部署異動に伴い、新たに生活支援コーディネーターを担当させていただくこととなりました、大内 七瀬おおうち ななせです。地域をより暮らしやすくするため、皆様と一緒に話し合い考え、バックアップしていきたいと思っています。

よろしくお願いいたします。



はじめまして。サロンの担当となりました、三宅真弓（みやけまゆみ）です。好きなものは、ビール、うなぎ、映画、色見本です。よろしくお願いいたします。



はじめまして。サロンの担当となりました、国本由紀子（くにもとゆきこ）です。好きなものは、ライブ、陸上競技、チョコレート、まんがです。よろしくお願いいたします。



今後、サロン担当はこの2人です！

よろしくお願いいたします☆



事務連絡

【月別実施経費報告書について】

今回4月～9月分の月別実施経費報告書及び出欠表を同封しています。

提出の〆切は10月を予定しています。なお、10月～3月分の月別実施経費報告書及び出欠表につきましては、9月ごろに発送いたします。