

### 婦人防火クラブ訪問活動



2ヶ所の防火クラブの訪問活動を行いました。今回は1月に訪問された方の同行取材を担当しました。

1月8日(日)下町地区、1月14日(土)貝柄塚地区にて、婦人防火クラブの訪問活動が行われました。

「火の用心で来ました!」から、ご近所ならではの話や情報交換、また顔見知りだからこそ「気づかう」様子が見られ、訪問先の方からは「こうやって来てくれて見守ってくれていると思うと安心します」と話してくれる方もいました。

当番の方の中には、坂道など大変な所もあり「自分もいつまでできるかな」と、つぶやくように話される方もいましたが、訪問先の方との交流を楽しみながら、特に高齢の方たちを気にかけて訪問されていました。



段ボール運んであげるから!



変わらないですか?



ご苦労様



ご苦労様でした。ちょっと一服してって



### ※今回のお宝※

#### ～訪問・声掛から、見守り・顔の見える関係性づくり～

○地域での支え合い活動は、人と人がつながることから始まります。また、困りごとを抱えた方が「ちょっと助けて」と気軽に声を出せる地域にするためには、まずは顔の見える関係性が大切になります。

※日常生活の中で当たり前だと思っている住民同士の営みが、気にかけて関係性を育み、支え合う基盤につながっています。そのような、名前のない身近で自然な支え合い活動を『地域のお宝』といいます。

### お宝情報大募集!

『こんな活動やっているよ』『私たちの活動も紹介して』などぜひ教えてください。取材に行きます!

### 地域の活動紹介

## 【ふれあいセンター21 推進協議会主催】 「スポーツ大会」



10月30日(日)ペタンク大会、11月27日(日)ユニカール大会が、味明ふれあいセンター21にて開催されました!各地区(羽生・山崎・味明・不来内・川内)2チームが出場!子供から高齢の方まで、幅広いチームで接戦が繰り広げられました!

### ☆ペタンク☆

投げるたびにコントロールが良くなっていく子供達!

年齢問わず皆さん笑顔がとても素敵でした!



### ◇大人チームと子供チーム大接戦!◇

皆さん休憩時も他の試合を見ながら、戦略・攻略・投げ方などについて、談笑されていました!



### ★ユニカール★



ユニカールでは、ストーンが重く、小さいお子さんには、距離を短くするなど、誰もが参加できるよう工夫されていました!

適切な距離を保って感染予防◎



ソーシャルディスタンス!

## —自分も元気「地域も元気」—



運動不足の長期化や活動制限など感染症対策による影響を受けている方が増えてきています。コロナ禍による健康二次被害を起こさないためにも、スポーツや運動で心身共にリフレッシュ!!散歩やストレッチなど自分好みを試しながら、外に出る機会も増やすよう心がけていきましょう!

### このようなコロナ禍の影響出ていませんか?

- 体調不良
- 体重の増加
- 感染症への不安
- ストレス蓄積
- 転倒による寝たきり
- 体力の低下
- 発育・発達不足
- フレイル・ロコモ



スポーツや運動をすることで様々な効果が期待できます。

- ・感染に対する抵抗力
- ・腰痛・肩こりの改善
- ・メンタルヘルスの改善
- ・筋力の維持・向上
- ・生活習慣病の予防・改善
- ・良好な睡眠
- ・冷え性・便秘の解消

### コロナ禍の運動の注意点

- 感染予防 三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- 水分補給 適度な休憩 屋内での運動
- 適度な運動 運動を再開するときは、いつもより軽めから(運動強度や運動量は徐々に増やす)

コロナに負けない体づくりを心がけましょう!