

# しんさか

発行 令和3年2月19日

編集 新坂自治振興区

TEL/FAX 08477-2-2252

HP <http://shinsaka.server-shared.com>

E-Mail [shinsaka@vesta.ocn.ne.jp](mailto:shinsaka@vesta.ocn.ne.jp)

令和3年1月末現在の新坂 世帯数 106 戸 人口 203 人 男性 98 人 女性 105 人

## パソコン教室を開催しました

パソコン教室を今年度は8回開催しました。講師の作成したテキストを見ながら、基本的な用語の説明、基本的な使い方、USBを安全に取り外す手順などを習い、Word文書の作成を実践しました。参加者の皆さんは、それぞれが分からないことを質問され、「分からないことが分かってとても良かった。」といつも喜んで帰られていました。来年度も秋ごろから開催予定ですのでお気軽にご参加ください。エクセルの操作を学習します。



## 第13回「新坂まごころの会」会議を開催します



「新坂まごころの会」は、平成29年度に立ち上げた福祉の会です。平成28年頃の介護保険制度の改正により、要介護になっても地域で元気に暮らしていけるよう地域の支えが重要になったことがきっかけとなり、社会福祉協議会の支援のもと結成しました。

高齢者が住み慣れた地域で自分なりの生活を可能な限り続けられるように、高齢者が集まれる場づくりや支えあいの活動など、地域で何かできることはないか少しずつ話し合いを進めていく会です。平成29年には支部サロンを立ち上げ、隣近所で楽しく過ごし、お互いに気にかけてあえる場づくりができたことは大きな1歩でした。

コロナの影響もあり久しぶりの開催になりますが、第13回会議を次のとおり開催し、今後の活動について話し合いを行います。役員の方へ案内をお送りしますのでご出席をお願いします。会議の内容や活動内容については今後も広報紙でお知らせしていきますので、地域の皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

役員：振興区会長、副会長、支部長、地域福祉部部長、地域福祉部副部長、  
区長、民生委員、ひとり暮らし高齢者等巡回相談員2名、事務局2名

### ◆第13回会議◆

日時：3月11日（木）午後7時～ 場所：新坂自治振興センター

内容：これからの活動について（対象の役員の方へ案内をお送りします）

・・・・・・・・これまでの新坂まごころの会会議内容、取り組み・・・・・・・・

第1回：新坂まごころの会の目的、情報交換

第2回：つながりづくりについて、小規模サロン活動の紹介、情報交換

\*支部サロン立ち上げ

第3回：各支部の現状報告、情報交換（問題点）、サロンを継続する方法



第4回：民生委員とひとり暮らし高齢者等巡回相談員の役割、支部サロン報告、サロン交流会について

第5回：振り返り、サロンの報告、自分でできることとは、これからの活動について

第6回：見守り合いとは

第7回：庄原市地域包括支援課第1層生活支援コーディネーターの方の講演「ここで暮らす！」

第8回：7月豪雨災害の振り返り、新坂地域全体を対象としたサロンの立ち上げについて

\*防災ラミネート配付

\*新坂まるごとサロン立ち上げ（新坂地域全体を対象としたサロン）

第9回：新坂まるごとサロンの報告、防災についてのラミネートの活用について

第10回：これからのまごころの会の活動に向けてキャッチフレーズを作成

\*キャッチフレーズ「みんなで思いをひとつに できることから始めよう 笑顔で暮らせる新坂」😊

第11回：これまでの振り返り

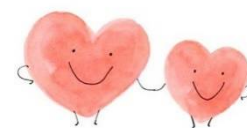
第12回：地域住民の実態把握のリスト案について、今後の取り組みについて

\*新坂自主防災会と合同で、災害時にも役立つよう住民の実態（携帯等連絡先、家族氏名、災害時に自分がどこに避難したいか等）を把握してリストを作成

## コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に！（厚生労働省パンフレットより）

新型コロナウイルスの影響が長期化する中で、家に閉じこもりがちの方もいるのではないのでしょうか。感染予防に気を付けつつ、健康維持を心がけましょう。

うつらない うつさない	手洗いをしましょう マスクをして咳エチケットを守りましょう 3密を避けましょう
体を 動かそう	散歩や体操をしましょう 庭いじりや片づけ、農作業も効果的（水分補給も忘れずに）
きちんと 食べよう	普段の食事に気を付けましょう（3食しっかり いろいろな食品を） 体重をチェックしましょう（体重が減ってきた方はかかりつけ医や地域の保健師など専門家に相談しましょう）
磨こう、 噛もう	食事を楽しむ、会話や笑顔が弾むなどの 豊かな生活もお口の健康から
誰かと 話そう	電話やメールで積極的な交流を 毎日の体調や運動メニューを記録して、達成感を 作ったことのない料理に挑戦 など家で過ごす時間を充実させましょう <b>誰とも会わない、話さない状況が続くと気持ちがふさぎます</b> <b>周囲に元気のない方がいたら声をかけましょう</b>



## ご厚志のお礼

WEB版では掲載していません。

～新坂の美しい自然～

地域の方から福寿草が咲いたと嬉しい便りがありました。  
皆さんの周りの美しい自然や珍しいもの、おもしろいもの  
などの情報をセンターへぜひお知らせください！



福寿草 (2/16 撮影)