



困った時は

お互い様!

令和元年度しおかぜネット実績報告!

依頼件数 880件

1位 ゴミ捨て 2位 掃除
3位 買い物 4位 通院付き添い

活動件数 743件



人を喜ばせる事が
元気の秘訣!?



しおかぜさん登録者数 86人

～50代	60代	70代	80代	合計
13	31	34	8	86

日々の暮らしの中の「ちょっとした困りごと」を、協力者（しおかぜさん）が手伝ってくれる「しおかぜネット」。令和元年度の依頼件数は **880件**。その内の約半数が、ゴミ捨て依頼で **448件**!! ささいな困りごとではありますが、当人にとっては一大事! そんな時「お互いさま活動」の精神で、地域に寄り添いながらお手伝いしていただける「しおかぜさん」に感謝です。また、昨年度の特徴として通院付き添いが **68件**と、市外の病院に行くことが不安な方からの依頼が多くなっており、今後も同様の依頼が増えていくことが予測されます。現在、**86名**の方が「しおかぜさん」として登録してくださっていますが、これからもいろんな困りごとを解決していくために、もっと登録者さんの数を増やしていきたいと思っていますので、皆さんの登録をお待ちしております!

「しおかぜ通信」は、皆さまからの社協会費や、赤い羽根共同募金によってつくられています。





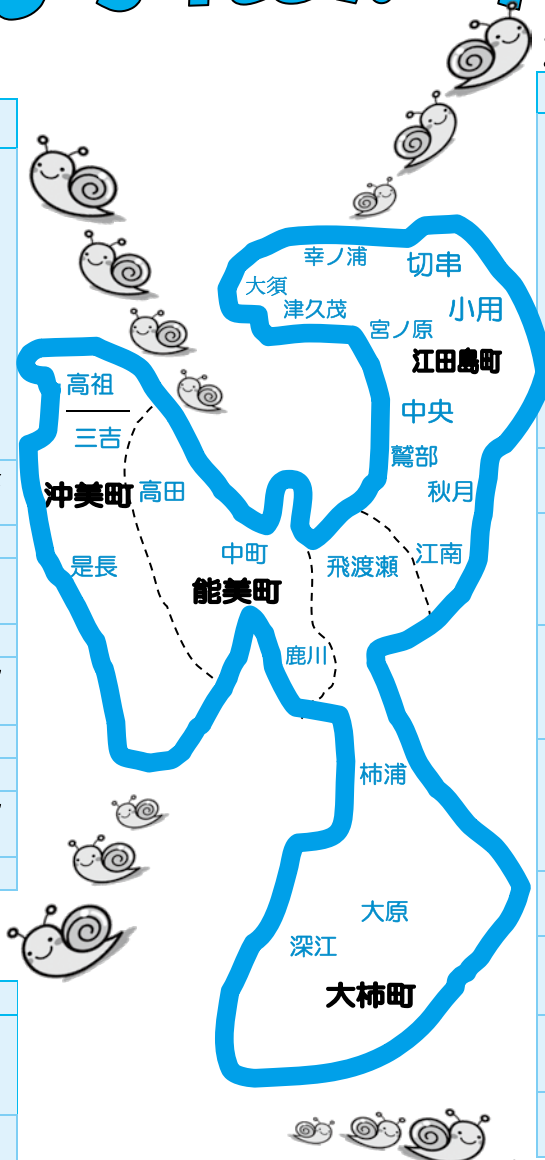
令和2年度!市内60サロン えたじまふれあいサロンマップ

能美町

	サロン名	開催場所
高田	ひまわり会	高田交流プラザ
	いきいきサロン 中・畑	
	高南いきいきサロン	
	えびすサロン	
	間所サロン	
	いきいきサロン空	
	清和会いきいきサロン	宗崎いきいきサロン
中町	高下サロン	高下会館
	見浪おたのしみサロン	見浪会館
	いこいのつどい	迫田会館
	スマイルサロン宮山	わくわくセンター
鹿川	古民館 りん	藤松邸
	荒神サロン	鹿川公民館
	大矢サロン	鹿川浄化センター
	グリーンクラブ	鹿川公民館

沖美町

	希望会	岡老人集会所
是長	ほほえみ会	是長集会所
	タンポポの会	
	むつみ会	
高祖	ゆうゆうサロン	高祖多目的集会所
	お楽しみクラブ	
三吉	あったかサロン	三高会館
	オセロ・仲間会	奥多目的集会所
	コスモス会	三高老人集会所
	つくし会	
	三高おしゃべり広場	三高会館
	あおぞらサロン	



江田島町

	サロン名	開催場所
中央	中郷 常磐会	中郷コミュニティホーム
	向側スミレ会	向側コミュニティホーム
	矢ノ浦ふれあいサロン	矢ノ浦老人集会所
	山田ふれあいサロン	山田コミュニティホーム
鷲部	スカイグループ	鷲部公民館
	ひまわりクラブ	
江南	菜の花会	江南ふれあいセンター
秋月	いこいの会	秋月交流プラザ
	秋月バラの会	
小用	しあわせクラブ	小用コミュニティセンター
	にしきクラブ	
	小用ひまわり会	
切串	お元気サタデー	切串小学校グラウンド
	もも組	切串公民館
	健やか会	
幸ノ浦	幸ノ浦ふれあいサロン	幸ノ浦老人集会所
	めだかの学校	大須老人集会所
大須	さくらサロン	
	虹の会(1)	津久茂児童館
虹の会(2)		
宮ノ原	ふれあいサロン 宮ノ原	宮ノ原交流プラザ

大柿町

	サロン名	開催場所
深江	深江クラブ	深江交流プラザ
	新開ふれあい交流会	新開老人集会所
大原	枳殻	上田さん宅
	サロン高奈津	胡子さん宅
	カエデサロン	大原老人集会所
柿浦	お茶の間サロン 笑福亭	ふれあいサロン 笑福亭
	竹の子の会	大柿厚生文化センター
飛渡瀬	サロンえべっさん	内海集会所
	オテラカフェ	
	てらこや	妙覚寺門徒信会館
	子育てカフェ	
	大盤ふれあいサロン	大盤集会所

今年度も市内各所で多くのサロン申請をいただきました♪
5月18日現在、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策として、活動の自粛をお願いしているところです。
しか〜し!!この状況下でも、「電話で安否確認しよるよ」

「散歩のついでに遠くから見守りしよるよ」「手作りマスクを作って配ったよ」などの声をお聞きし、胸が熱くなりました。今はサロン活動ができないけど、お互い様の気に掛け合いは忘れない☆改めて、日ごろのサロン活動を通じた繋がりが、非日常でもお互いを支え合う仕組みづくりにつながっていると実感し、とても心が温まりました♡

開催の目途が立ったところで、今後は【3密を避けながら、安心してサロン活動を行っていくためのポイント】をお伝えしながら、社協「いけだ」も、みなさんのサロン活動を全力でサポートさせていただきたいと思っております(´-`)/

サロン活動に関してのお問合せ先 担当：池田 ☎ (0823) 40-2210

「会う機会・出る機会」が減る中で気を付けたいポイント！



生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）の土手です！

新型コロナウイルス感染症の影響で、地域活動・集いなどが自粛となる中で、今出来る事をお伝えしていきます！



◆フレイルに要注意！！ ※フレイルとは？ 一言で「虚弱」になることを表します。元気な状態と介護が必要な状態の間です。

自粛生活が続く、外出機会が減ることで、生活が不活発になり心身の活力が低下すると、フレイルになる可能性が高くなります。新型コロナウイルスに感染すると、高齢者は重症化しやすいと言われ、その中でも**フレイルの方は免疫力低下が考えられ、感染すると重症化する**リスクが高い可能性があります。

ご自身の大切な身体や、大切な人を守る為にも、今一度考えていただければ幸いです！！

◆家でもできるけん、たちまちやってみてえ！！

《その1》 栄養・お口



- ① 『バランスの良い食事「特に、肉・魚・大豆製品」』
- ② 『毎食後の歯みがき&パタカラ体操』



バランス良い食事を食べる人は健康な人が多く、うつ傾向になる人の割合すくないという研究結果があります。また、筋肉の基となるタンパク質が多く含まれる「肉・魚・大豆製品」や骨を強くする「牛乳・乳製品」を多く摂ることが大切です。歯みがきをして、お口を清潔にすることで病気にかかりにくくすること、食べ物がのどに詰まりにくくするためにも、パタカラ体操（パタカラ、パタカラと早口で繰り返し喋る。）で鍛えることも有効です！！

《その2》 運動



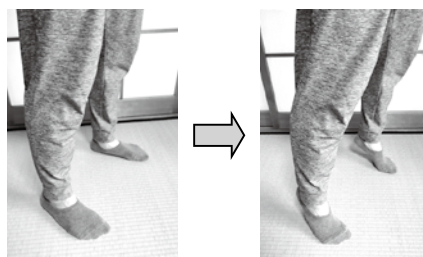
① 少しだけでも効果のある体操を3つ紹介

1. 突き上げ運動×10回



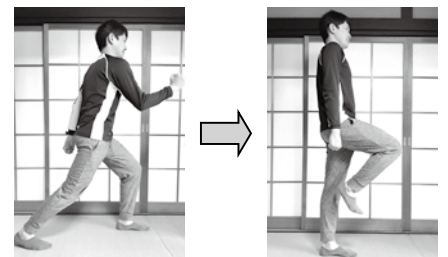
膝を曲げながら両手を上に突き上げる。
※膝が痛い人は手だけでもOK！

2. つま先立ち運動×20回



単純に、かかとを上げておろす。
※バランスを崩さないよう壁などに手をついた方が安心！

3. もも上げ運動×片足10回ずつ



膝を胸に近づけるよう上げる（上がるころまででOK!）。
※バランスを崩さないよう壁などに手をついた方が安心！

《その3》 人とのつながり



① 電話などで友人や家族などと定期的に連絡をとる



フレイルになる一番最初のきっかけは人とのつながりが減ることだと言われています。人と会う機会が減る中で、電話などで連絡をとりあうなど、少しでもつながりを切らない事が大切です！また、家の中でストレスが溜まる場合、外で感染予防策をおこない人と距離をとったうえで、ウォーキングなど軽い運動することも有効です。

障害者生活支援センター事務所移転のお知らせ

令和2年6月1日(月)から、江田島市障害者生活支援センターの事務所が、大柿町大原から能美町鹿川に移転します。

移転により住所、ファックス番号が変わりますので、ご注意ください。

利用されるみなさまにはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

【新しい連絡先】

住所：江田島市能美町鹿川2060番地
(社協内 旧グループホームやすらぎ) ※右の地図参照

ファックス番号：0823-27-7760
※電話番号に変更はありません

わからないときは電話してください

支援センター 27-8880

(担当：中野・加賀見)



新型コロナウイルス感染症に伴う行事中止について

江田島市障害者生活支援センターより



新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、当面の間行事を中止としております。相談などありましたら、下記連絡先にご連絡ください！！

《江田島市障害者生活支援センター》 ☎ (0823) 27-8880

権利擁護センターえたじまより

～心配ごと相談所の開設について～



新型コロナウイルス感染症の影響を考え、しばらくの間、心配ごと相談所の開設を中止としております。再開時期は現在のところ未定です。ご迷惑おかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

相談所開設はしませんが、お困りごとや相談があれば下記連絡先へ連絡してください！

《権利擁護センターえたじま》 ☎ (0823) 27-8032