

# 福まち愛

とよひら  
39号

平成 30 年 12 月 1 日発行

とよひら福祉のまち推進センター  
発行責任者: 運営委員長 松野 博志

電話: 811-9435(まちづくりセンター)

## 第9回「健康フェアとよひら」にぎやかに開催!!



肺活量検査復活です。  
「はい、息を吸い込んで!」



うーん・・・脳トレ  
意外とむずかしいねエ・・・

今回の「健康フェアとよひら」の目玉になったのは、ドクターによる健康講演でした。講師は、豊平区福住3条10丁目、「山岡医院」院長の丸山淳士先生、題して「視えども見えず、聴けども聞こえず」のお話でした。



経歴も職歴も公職も、ラジオ相談も著書もいっぱい。お写真どおりの優しい雰囲気であわせたり、うなずかせたり、現役の医師でありながらズバ・ズバと現代医療や薬の問題点に切り込み、時間が足りないほど充実した内容でした。  
(札幌市医師会健康教育委員)



食改さん毎年健康食の試食。  
美味しいよ!



福祉器具もいろいろ便利です。

# 地震に対する備えをしっかりと!!

6日未明午前3時7分ころ、突然大きな地震が起きました。そして北海道全域が停電になりました。懐中電灯、ローソク等を捜したと思います。一部地域や中高層マンションでは、水道が使えませんでした。びっくりの体験でした。体験後の今後の備えとして、①3日~7日分の水(5~6リットルのポリ容器)食料(非常食・インスタントラーメン等)、②懐中電灯・ランタン等と予備の乾電池、③携帯ラジオ、④簡易ガスコンロ五下水管の損壊に備え簡易トイレパック等が必要です。冬の地震に備えは、寝袋、電池で着火できる石油ストーブ、毛布、セーター等暖かい服装、厚手の靴下、手袋、防寒衣等が必需品と思います。避難場所(小・中学校)への道順を覚えておきましょう!それから、隣近所で連絡を取り合うことが大切です。身体の弱い方や病弱の方は、誰から支援を受けられるのか、町内会等を通じ、顔見知りになっておくことが大切です。停電になったときは、必ずブレーカーを落としましょう。回復したときの火災予防のためです。



# 冬道の転倒予防!

雪のない道と滑りやすい冬道。同じ歩き方をしている、どうしても転んでしまいます。加齢に伴い誰でも筋肉量の減少、神経伝道速度が低下し反応が鈍くなることで、転倒する危険度が増えてしまいます。また、骨粗鬆症で一度の転倒で長期的な入院ということも少なくありません。そこでポイントを押さえ、つるつる路面

でも転びにくい歩き方を紹介しましょう!

- ① **小さな歩幅で歩く**
- ② **靴の裏全体を着けて歩く**
- ③ **急がずに焦らず余裕を持って歩く**
- ④ **歩き始めや、歩く速さを変えるときには、より注意が必要**



しかし、歩き方に気をつけていても、転びそうになることは、どうしてもあります。そんな時に転倒しないために、また実際に転倒してしまったときに大きなケガにつながらないように、日々簡単な体操を行うことも重要なポイントです。

- ① **全身の柔軟体操**
- ② **何かにつかまりながらの踵上げ・もも上げ 20 回位**
- ③ **足の指でタオルつまみ 30 回位**

冬道を安全に無理せずに、楽しく歩きましょう!

## 福まち推進員等の研修会の開催

去る11月8日、福まち運営委員等の研修会を開催、25名が参加しました。最初に道警本部庁舎を見学、①今までの制服(現在の制服は平成6年から爽やかさをイメージ、ベルトも外から中へ)携行品、等を見学、②通信司令室③「交通管制センター」④警察官採用コーナー等を見学しました。警察本部からバス移動、月寒のファミリーレストランで昼食を済ませ、養護福祉施設「羊ヶ丘養護園」に場所を移動、同園の会議室をお借りして東月寒地区福まちの皆さんと交流研修会を開催しました。両地区の参加者を紹介後、東月寒地区から高齢者の孤立を防ぐための連携や活動実態について説明・発表があり、豊平地区福まちからも活動状況を発表。その後、6班に分かれて福まち活動を通じて嬉しかったこと、悩み等を意見交換し、代表者がまとめを発表しました。

終了後、同園施設長のご好意により、最新の家庭をイメージした施設設備と状況を視察・見学させていただきました。

DVや虐待を受けた子供たちの園での生活実態を体感することが出来ましたが、「子供の養育」について考えさせられました。東月寒地区社協会長、町連会長以下役員の方々、民生委員児童委員の皆様大変お世話になりました。当豊平地区の今後の課題は、多々ありますが、町内会、福祉推進員、民生委員が三位一体となり、高齢者の見守り、支えあいの大切さを学ぶことが出来ました。



平成31年度健康フェア開催日 ▶ 平成31年9月29日(日)

【編集委員】 田所勝美・石塚幸子・青田哲夫・田中範子・渡辺英雄