



# 早稲田学区社会福祉協議会 20周年記念誌

2021年5月発行にむけて、編集作業が進んでいます。  
冊子は各戸配布(3,000部)いたします。  
この冊子の作成に必要な資金調達のため、  
左のテーマ募金をお願いすることになりました。  
用紙は早稲田公民館、早稲田団地郵便局に置いてあります。



みなさん!! コロナウィルス感染予防の自粛生活はいかがでしたか? まだまだ不安が消えたわけではありませんが、今までどおりの予防対策を続け、健康管理をしましょう。

## フレイルを知っていますか?

「フレイル」とは心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態のことです。コロナ感染症対策のため、運動や人とお話をする機会も少なくなって家に閉じこもって動かずにいたりすると「フレイル」が進行する恐れがあります。進行を予防するためには

- ①自宅でも出来るちょっとした運動をしましょう。  
ラジオ体操や人混みを避けての屋外散歩もいいですね!
- ②食事はしっかり、バランスよく食べましょう!  
しっかり噛むことも大切です。
- ③お口を清潔に保ちましょう!
- ④口回りの筋肉を保つことも大切です。  
(早口言葉、鼻歌もオススメ)

なかなか以前のような生活には戻れませんが、少しでも楽しいことを見つけて日々元気に過ごしていきましょう~

「2020一般社団法人日本老年医学会」資料より抜粋

## リモート面談支援 開始しました!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で高齢者介護施設や障害者支援施設に入所の皆さんも家族との面談が非常に困難な状況になっています。

このような状況の中で新型コロナウイルス感染症の影響により生活上の困難に直面している人への支援事業として始めました。

具体的には早稲田学区社協に家族の方にお越しいただき施設の入居者とリモート面談の支援を行うものです。

この事業はリモート面談拠点での支援は早稲田学区社協が行い、面談希望者の把握、施設側への協力の依頼等は、牛田・早稲田地域包括支援センターの協力を得ながら実施しています。



## 巨大安全マップ完成

2月27日早稲田公民館ホール

早稲田小学校の3年生は、地域の優しい所、危ない所を見つけながら安全マップ作りを行っています。昨年11月にはわせた自主防と一緒にまち探検を行い、12月にグループ毎のまとめをしました。

今回、わせた自主防と公民館の共催で、この安全マップを1枚の巨大マップとして完成させるイベントを行い、たくさんの3年生に参加してもらいました。



子どもたちの目線で見つけた地域の様々な特徴が分かるマップとして完成しました。この巨大安全マップは、3月中、公民館で展示されていますので、ぜひご覧ください。

早稲田学区自主防災連絡協議会  
事務局長  
川島 孝



~子どもの運動神経を発達促進させる~

## 6歳までのキッズプログラム体験会

アンジュヴィオシ  
チームコーチの指導です  
2月28日早稲田公民館ホール

運動神経って遺伝なの?  
子どもの運動神経を決定するのは、遺伝だけではありません。サッカーボールなどを使って体を適切に動かすことで子どもの運動神経を発達させることができます。日々の遊びの中にプログラムを取り入れることでスポーツ好きになれるかも・・・。

今回は15組の親子の方が参加してくださいました。

ボールを怖がってしまうので、ビブスやタオルでキャッチするのはとても良い方法だと思います。

参加者の声  
トレーナーの指導のため子どもののみこみが早い。自分で教えるよりはるかに効果的でした。  
子どもと楽しくからだを動かすことができました。今の発達に適した運動をもっと日ごろからしたいと思います。

3.5km  
どこからスタートしてもアップダウンのある健脚向けのコースです。

コースのポイント  
早稲田のまちをぐるりとまわるコースです。四季の移ろいや、野鳥のさえずりに耳を澄ましなが、出会う人を楽しみに歩いてみましょう!

早稲田学区では6つのウォーキングコースを設定しています。今回は「わがまちコース」をご紹介します!

ウォーキングは、いつでもどこでも、誰でも手軽にできます。健康づくりにも最適で、運動の強度も自分で設定できるため、年齢や体調に合わせて、無理なくできることも特徴です。背筋をのびし、あごを引いて元気よく歩けば普通の姿勢もよくなり、継続することでダイエット効果もあらわれ、スリムで美しい体づくりにもつながります。ウォーキングをできる時間(距離)だけするという気持ちで、常に楽しみながら続けるようにしましょう。