



※回覧板風のお便り
をお届けしました。

清水地区人口と世帯数
①男 17,394人
女 18,178人
②計 35,572人
③世帯数 15,166世帯

南 沢 又	北 沢 又	森 合
野 田 町	泉	御 山

となりぐみ 便り



隣組 (となりぐみ)

とんとん 隣組 とんか
らりと 隣組 とんか
格子を開ければ
顔なじみ
廻して頂戴
回覧板
知らせられたり
知らせたり
とんとん 隣組 とんか
あれこれ 面倒
味噌醤油
御飯の炊き方
垣根越えたり
教えられたり
教えたり

とんとん 隣組 とんか
らりと 隣組 とんか
地震やかみなり
火事どろぼう
互いに役立つ
用心棒
助けられたり
助けたり

とんとん 隣組 とんか
らりと 隣組 とんか
軒あろうと
一所帯
こころは一つの
屋根の月められ
纏(まと)められ
たり

つよえ愛カフエ

今回は福祉用具の種類の利用の仕方を同人社の山田裕美さんに丁寧に説明していただきました。シルバーカーと歩行器の違いをみなさん真剣に聴いていました。

後半はケアマネジャーから地域包括支援センターと居宅介護支援事業所の違いについて、説明をしてくださいました。楽しいカフエとなりました。

高橋ケアマネの講話



この事業は社会福祉法人陽光会の地域貢献事業に位置付け取り組んでいます。

同仁社 山田さんからの講話



森合山際町会いきいきもりりん体操

清野長一会長のもと上手に距離を空け「いきいきもりりん体操」を開催しました。本日は体力測定の実施とお話会の機会を持ちました。福島市長寿福祉課 包括ケア推進室 高塚さん 遠藤さん 包括支援センターで体力測定を行いました。記録をみるとみなさん維持向上されていきました。片足立ちで六〇秒の方がいるとすばらしいなと感じました。その後、測定の結果や山の幸「みず」について、老人ホームについて等尽きないお話をすることができました。

※「みず」とは、きれいな沢沿いなど、湿った場所に生える山菜。



10月29日 体力測定の後のお茶会の様子

清水ひまわり 介護予防教室

運動や外出を控えることが当たり前になりつつある中、活動的になるような介護予防の実践について講話をさせていただきました。参加された方は熱心に話を聞いたり、運動に参加したりと学びを深めていただくことができていました。学習会や運動教室を通して支え合いや交流を大切にしたいと思っております。



11月30日 清水ひまわり の様子

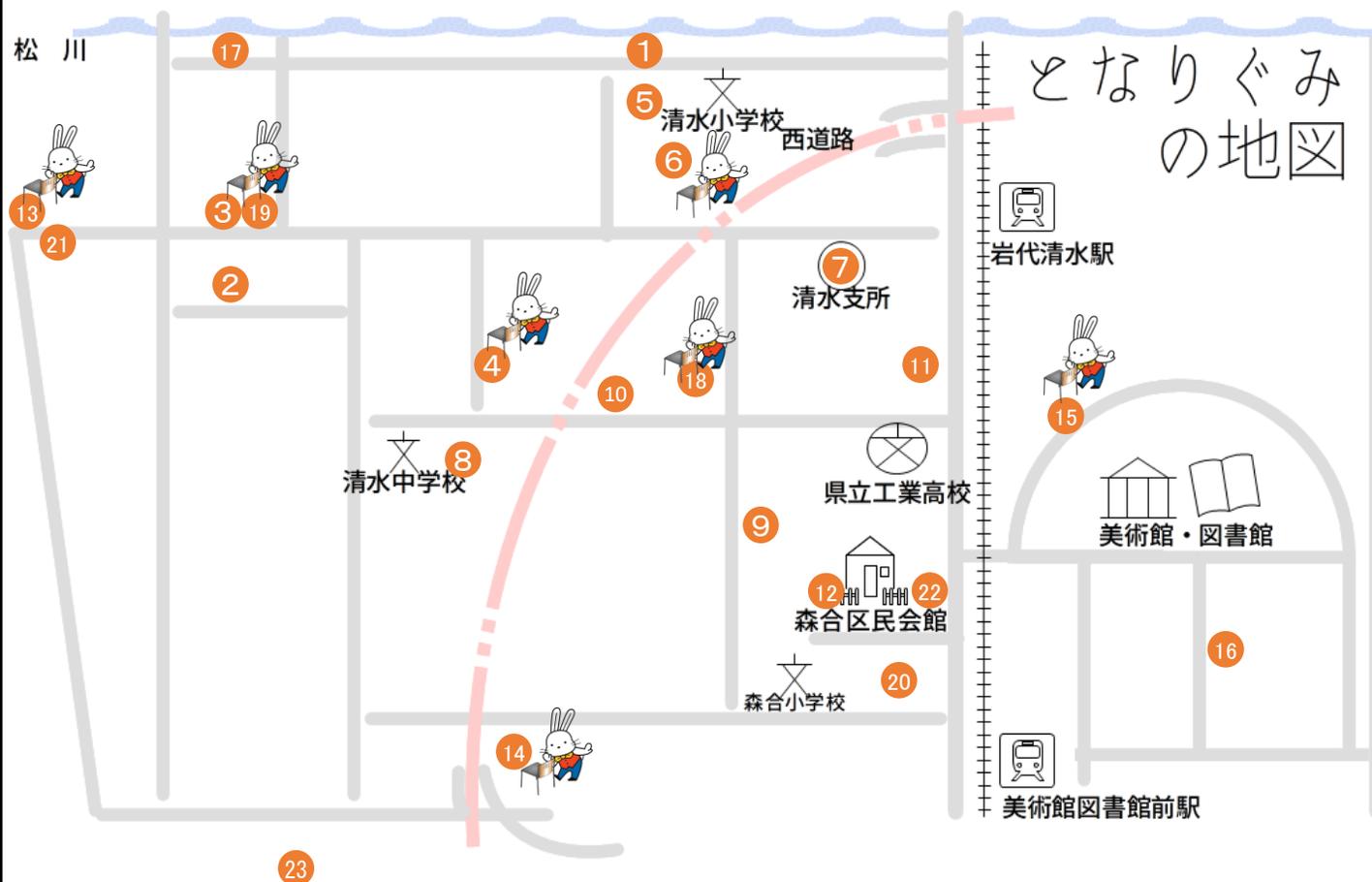
福島市保健所 中川所長の資料をもとに、感染症は偏見・差別・誹謗・中傷を生みやすくなり、正しい知識と情報から感染症に強い健康なまがづくりを学ぶことができます。

発行日 令和2年12月3日(木)
発行元 福島市清水西地域包括支援センター
〒960-8254 福島県福島市南沢又字水門下60-3
電話 024-591-4876
FAX 024-591-4885
E-Mail shimizunishihoukatsu@youkokuai.jp
ホームページ <http://youkokuai.jp/>

清水地区だより11月より参考 ～ 自分にあった避難先の準備

○避難先は基本的に場所の提供です。必要な水や薬などは準備
△ペットは大切な家族ですがアレルギーのある方がいる場合があるため、駐輪場・車庫などになります。(補助犬は例外)
◇店舗の駐車場を一時的な避難場所として利用できます。例 イオン ヨークベニマル ダイユーエイト コープ
◎河川から遠い場所で家族親族などご自身にあった避難方法を準備しましょう。

となりぐみの地図



いきいきももりん体操 開催

① クラフト薬局 南沢又店	② わっはっはの 会	② さわやかあつた かサロン (夜)	③ 世界の歌 を うたう会	④ ほたるの学校 (いきもも)	⑤ 南沢又げんき会
⑥ 清水地区老人 クラブ連合会 (いきもも)	⑦ 清水方部民生委 員との相談会	⑧ きら里 居宅介護支援事業所	⑨ 杏林堂薬局	⑩ 橘幸会 (きっこうかい)	⑪ Qアップスタジオ オ森合
⑫ ささえ愛カフェ	⑬ 福島市清水西地 域包括支援セン ター	⑭ 森合団地親和会 (いきもも)	⑮ 森合山際町会 (いきもも)	⑯ 居宅介護支援事 業所たゆたふ	⑰ わわわの会 (いきもも)
⑱ にこにこ ハッピー会	⑲ 西元気会 (新) (いきもも)	⑳ さくら (いきもも)	㉑ 森の風 (いきもも)	㉒ 森合地区町会 連合会 (いきもも)	㉓ 同仁社 福島営業所
㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙
㉚	㉛	㉜	㉝	㉞	㉟