



南沢又	森合	野田町	北沢又	泉	御山
-----	----	-----	-----	---	----



となりぐみ 便り

※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 17,386人
女 18,194人
②計 35,583人
③世帯数 15,180世帯



隣組 (となりぐみ)

隣組 (となりぐみ) とんか
 格子を開ければ 隣組 とんか
 顔なじみ 廻して頂戴
 知らせられたり 知らせられたり
 味噌醤油 御飯の炊き方
 垣根越し 教えられたり
 教えたり 教えられたり
 とんか とんか
 地震やかみなり 隣組 とんか
 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 助けられたり
 とんか とんか
 隣組 隣組
 一所帯 何軒あろうと
 ところは一つの 纏りの月
 纏(まと) められ たり 纏めたり

ささえ愛カフェ

今年最後のささえ愛
カフェ開催となり集合
写真を撮りました。地
域の方一〇名の参加で
楽しいカフェとなりま
した。

本日は清心荘指定相
談支援事業所の石井さ
んが参加し、感染症の
情報提供や体操などみ
なさんと交流を図って
いただきました。ま
た、地域にお住いの方
のご家族のご相談に対
応しました。



12月10日 森合区民会館

※この事業は社会福祉法
人陽光会の地域貢献事業
に位置付けられています

南沢又西げんき会

いきいきももりん
体操 体力測定

東の間の晴れ間がみ
えた一月中旬。西げん
き会で体力測定を行
いました。西げんき会
は、ラジオ体操ともも
りん体操を屋外で実施
しています。
十月に体操を開始し
三か月経過後の測定と
なりました。皆さんは
つらつと取り組んでお
られました。若島



1月18日 ラジオ体操の様子

体力測定の結果が開始
当初よりも向上してい
るのはもちろん、毎週
の体操が習慣となり、
外出や交流のきっかけ
につながっていること
を改めて感じることが
できました。左藤ゆ

令和2年度

清水介護教室

「実は意外に多い窒息
について」と題して、
大原総合病院 副院長
の鹿野真人先生から、
予防と実際に窒息が起
きた時の対応方法につ
いて学習しました。1
月に多い窒息、腹部突
き上げ法(ハイムリック
法)や背部叩打法など
が推奨されているなか
、詰まったモノを指で
掻き出す方法を丁寧お
話しいただきました。
また日頃より喉の筋肉
を鍛えるおでこ体操に
ついて教わりました。
次回2月には認知症
予防講演会では、むつ
み脳神経・耳鼻科クリ
ニックの渡邊多佳子先
生の清水介護教室を予
定しています。菅野



12月12日の清水支所 二階

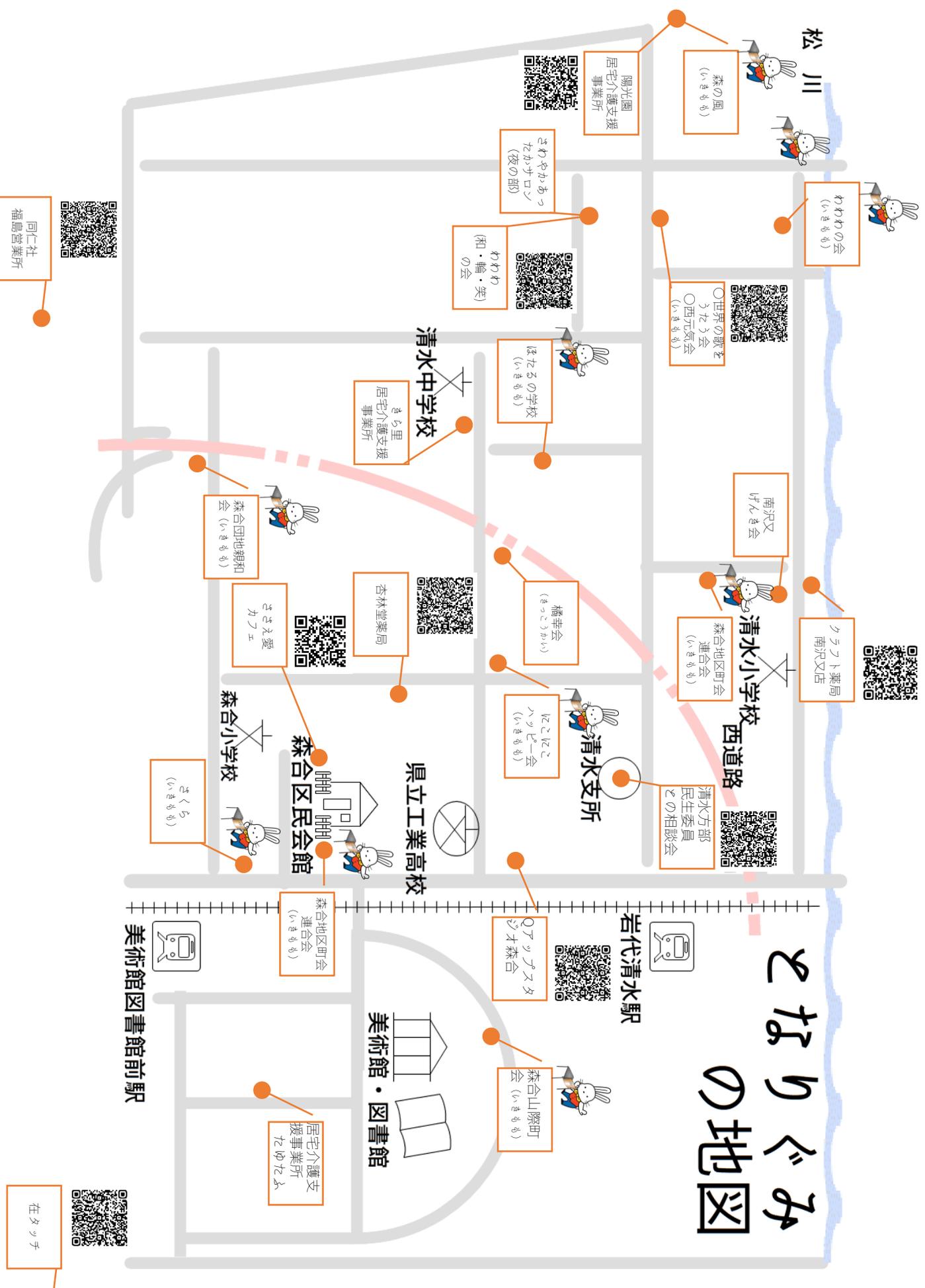
発行日 令和3年2月26日(金)
発行元 福島市清水西地域包括支援センター
社会福祉法人 陽光会 共生社会推進室
〒960-8254 福島県福島市南沢又字水門下60-3
電話 024-591-4876
FAX 024-591-4885
E-Mail shimizunishihoukatsu@youkoukai.jp
編集長 佐藤(ゆ)

社会福祉法人 陽光会
社会福祉法人陽光会は地域貢献事業・公益的な
取り組みを推進しています。

「在タッチ」のホームページに掲載
していただいています。
(福島市在宅医療・介護連携支援センター)



とがりぐみの地図



松川

森の風
(いきまも)

わいわいの会
(いきまも)

○世界の歌を
うたう会
○西元氣会
(いきまも)

陽光園
居宅介護支援
事業所

さわやかあつ
たかサロソ
(夜の部)

わいわ
(和・輔・笑
の会)

ほたるの学校
(いきまも)

清水中学校

きらり
居宅介護支援
事業所

森合団地親和
会 (いきまも)

学芸文愛
カフェ

杏林堂薬局

楠幸会
(まっごうかい)

南沢又
げんき会

クラント薬局
南沢文店

清水小学校
森合地区町会
連合会
(いきまも)

にこにこ
ハッピー会
(いきまも)

清水支所

清水方部
民生委員
との相談会

県立工業高校

森合区民会館

森合小学校

さくら
(いきまも)

森合地区町会
連合会
(いきまも)

岩代清水駅

QTツプスタ
シャオ森合

森合山際町
会 (いきまも)

美術館・図書館

居宅介護支
援事業所
たゆたふ

美術館図書館前駅

同仁社
福島営業所

在タッチ