

南沢又	森合	野田町	北沢又	泉	御山



※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 17,361人  
女 18,182人  
②計 35,543人  
③世帯数 15,144世帯

# となりぐみ 便り



**隣組**(となりぐみ)  
 とんとん 隣組  
 らりと 隣組  
 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 とんか  
 らりと 隣組  
 あれこれ面倒  
 味噌醤油  
 御飯の炊き方  
 垣根越し  
 教えられたり  
 教えたり  
 とんとん とんか  
 らりと 隣組  
 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 とんか  
 らりと 隣組  
 何軒あろうと  
 一所帯  
 こころは一つの  
 屋根の月  
 纏(まと)められ  
 たり 纏めたり

## 第72回 わわわ(和 ・輪・笑)の会

福島警察署 清水交番の所長 五十嵐美和さま夫妻がご講話「詐欺にはご用心」と題しなりました。詐欺の手段や対処方法など具体的なお話をしていただきました。映像にある寸劇を見ながら楽しく、詐欺の撃退方法を学びました。

最近の流行りの方法から新たな方法がありますが、声を掛け合っで地域ぐるみで防止すること、詐欺を寄せ着けない地域づくりが大切と感じました。みなさんとても真剣に勉強されていました。

菅野



4月8日 伝承会館にて

## 南沢又西げんき会 栄養出前講座開催

昨年10月からの立ち上げ6か月が経過しました。今回の事業は介護予防普及啓発事業の複合講座の一つ、栄養に関する講座になります。

丹治あや子先生から「食べることの大切さ」と運動や口腔、嚥下」が複合して大切であることを学びました。また性別や年齢を問わずご飯(主食)を調整し副食と副菜はほぼ同じでいいことも参考にになりました。



4月12日 出前講座の様子

いつも通り高橋みち子さん宅のガレージにてきれいな草花、虫、気持のいい風の中で青空教室でした。

菅野

## 令和2年度 第二回清水介護教室

「認知症を正しく知って、予防しよう」と題して、むつみ脳神経・耳鼻科クリニックの渡邊多佳子先生による講演を開催しました。正しい知識を学び予防の部分では速く歩くことで更に元気に過ごせることを教えていただきました。5メートルを6秒で歩くことができたなら、今度は3秒であること。下半身には全身の筋肉の3分の2を占め血液循環が良くなること、脳へ行く血液量が増えることで脳の機能が低下しても補う効果がある。また聴きたいという感想を頂きました。

菅野



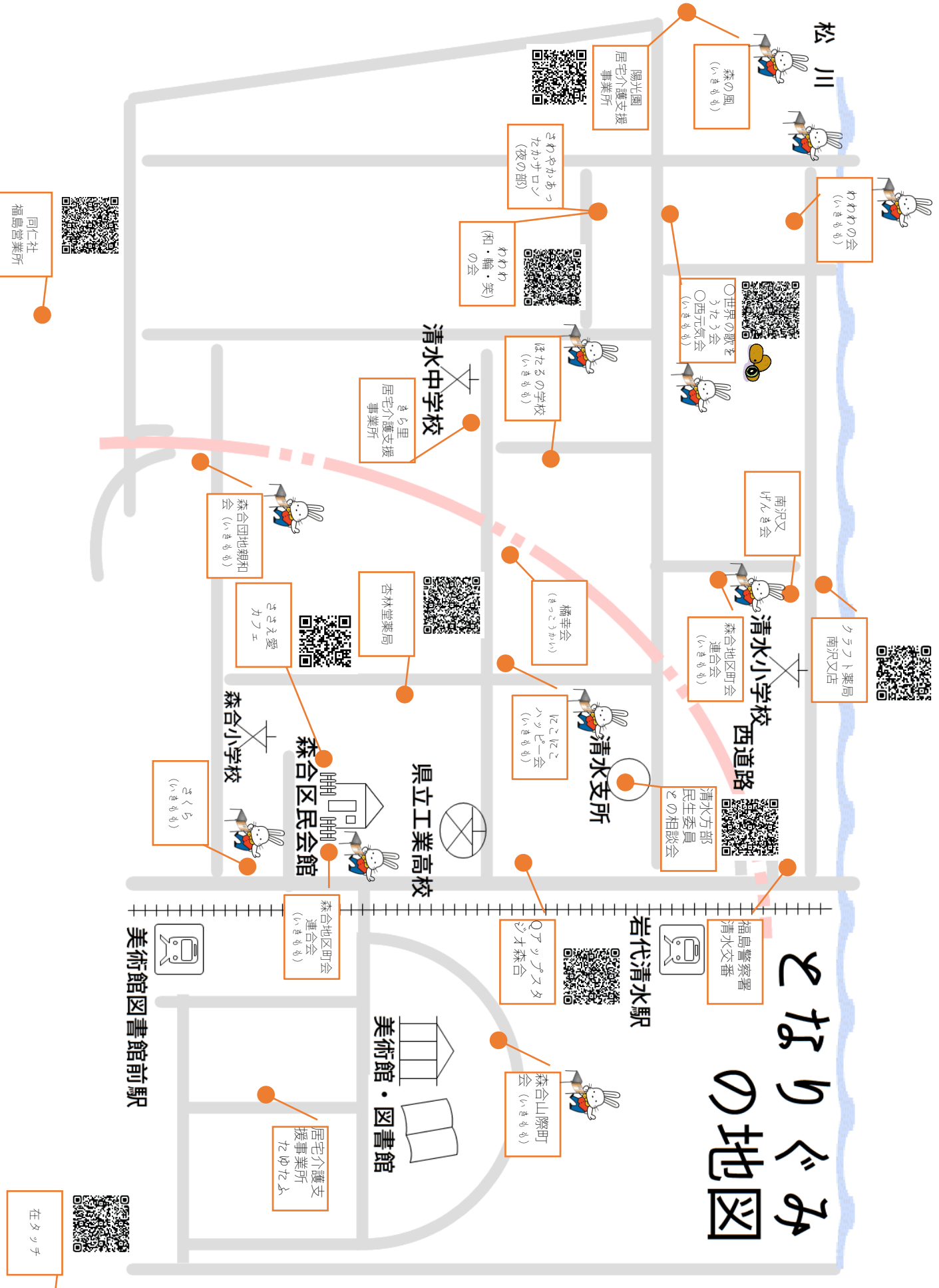
2月27日の清水支所

発行日 令和3年4月12日(月)  
 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 地域共生社会推進室  
 〒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](mailto: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)

わわわの会  
(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)

わわわ  
(和・輔・笑  
の会)

ほたるの学校  
(いきまも)

清水中学校

きら里  
居宅介護支援  
事業所

森合団地親和  
会 (いきまも)

南沢又  
げんき会

クラフト薬局  
南沢文店

清水小学校  
森合地区町会  
連合会  
(いきまも)

楠幸会  
(まっごうかい)

杏林堂薬局

学芸文愛  
カフェ

清水支所

にこにこ  
ハッピー会  
(いきまも)

県立工業高校

森合区民会館

森合小学校

さくら  
(いきまも)

福島警察署  
清水交番

岩代清水駅

QTツブスタ  
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