



地域包括支援センターだより

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

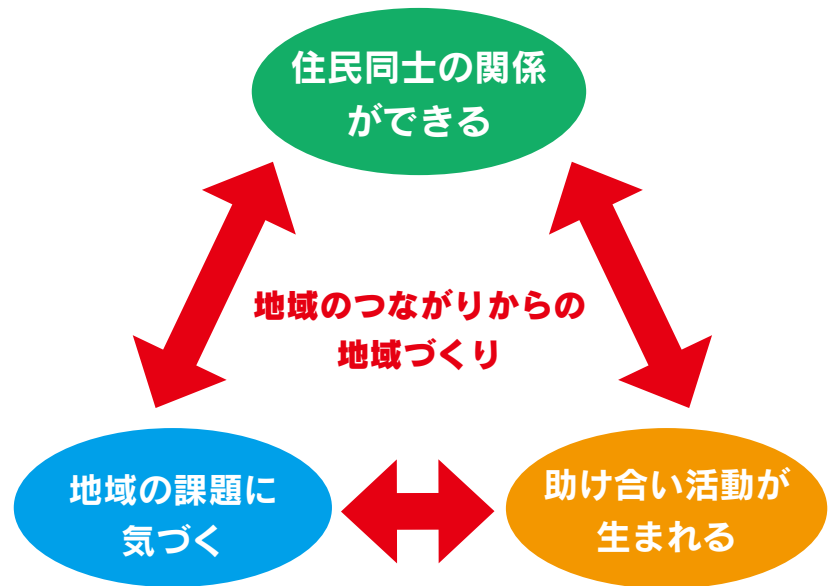


■ 地域アセスメントから見てきたこと

昨年度の地域アセスメントでは、どんな助け合い活動が地域で行われているのかを伺いました。

ある地区では、高齢で足腰が弱い方の代わりに、近所の方が、重いゴミ袋をゴミステーションまで運んだり、買い物の時に声かけをして重い米や醤油を買ってきたりしていました。このような困りごとに寄り添う姿が桂川町で広がっていることがわかった地域アセスメントでした。

コロナで遠方の家族と会えなくなったり、人と話す機会が少なくなったという話をよく聞きます。このようなちょっとした助け合い活動がコロナ禍の今だからこそ、より一層大切になってくると感じています。



■ お尻ストレッチ ■

1. 右足を組んで
組んだ足はなるべく開く
2. 上体を倒し、手を足先に向かって伸ばす
3. 10秒保持する
4. 左足も同様に行う

横からみた様子



【足を組む動作】
 ・医師から禁止されている人
 ・組むと痛い人

注意点

・医師から禁止されている内容・痛みを伴う内容は、無理せず、可能な範囲で実施しましょう

①



②

