

# 東部中学校区 SC だより

令和5年8月発行 VOL.03

東部地区生活支援コーディネーター（通称：SC<sup>えすしー</sup>）1年目の新美です。今年は久しぶりにお祭りや花火大会など開催されていますね😊地域の方からは「準備も久しぶりだから段取りを思い出すのに必死！😓」という声も耳にしています。  
今年は特に厳しい暑さが続いていますので、準備される方もイベントなどに参加される方も、みなさんお気をつけてお過ごしください。



## 住み慣れた東部で いきいきと暮らし続けるために

高齢者の自立した生活に向けて地域の専門職が集まる会議に、生活支援コーディネーターとして参加してまいりました。  
会議で得た健康情報をお知らせします。

7月14日(金) 自立支援型地域ケア会議

### ■毎日散歩をするみなさんへ

- ・目線を上げる！
- ・肘を軽く曲げて後ろに引いて腕を振る！
- ・つま先を使って地面を蹴る！

リハビリ職より

### ■□の健康状態はいかがですか？

- ・歯周病と骨粗鬆症は深く関わりあう。骨粗鬆症の方は、歯周病にもなりやすく、歯周病の方は、低栄養になりやすい。
- ・食事と歯磨きは健康に深く関わりあう

歯科衛生士より

### この日のメンバー

- ・薬剤師・作業療法士
- ・理学療法士・歯科衛生士
- ・管理栄養士・看護師
- ・保健師・社会福祉士
- ・生活支援コーディネーター
- ・ケアマネジャーなど



チータン

東部地区は駅、近くのスーパー、集会所などどこか行くのに坂がつきものですよ…。この会議では、ふだんの坂道が健康づくりにはいい刺激を与えていることを再確認できました。ただ、免許を返納された方や重い荷物を持たれる方にとっては苦しいときもあります。その場合はお買い物の行きは歩き・帰りは「コミュニティバス」や「あいあいバス」というように組み合わせることもひとつです。

## ボランティア体験から 地域とのつながりへ

8月～ 青少年ボランティア・市民活動体験事業

中高生が市内の保育園やボランティア団体、サロンなどへ訪問しボランティア体験を行っています。東部では“たつみがおかサロン”や“新田保育園”が受け入れてくださっており、生徒たちが学校では学ぶことができない「地域の学び」を深めています。毎年同じ体験先に継続参加する生徒もいて「お久しぶりです、今年もお願いします！」という言葉を聞くと地域のつながりを感じられます。体験の様子はHPやSNSなどで掲載していますのでぜひご覧ください。 公式Instagram▶



▲新田保育園(8/4)の様子  
一緒にぬり絵や読み聞かせをしました



この記事のお問合せ

知多市総合ボランティアセンター 知多市緑町12-1

☎0562-39-0800