

令和4年度第2回新宿区地域見守り協力員事業連絡会 四谷地区秋の見守り交流会のご報告



10月5日、四谷保健センター(多目的室)で四谷地区秋の見守り交流会を開催し、15名の方が参加されました。今回は、四谷保健センターの職員の方にフレイル予防の講話及び体操を教えていただき、協力員や利用者、地域の方同士で交流を深めました。



「フレイル」とは・・・

年齢にともない、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。健康と要介護状態の中間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態になると考えられています。



情報交換の時間では、自己紹介をはじめ、見守り事業に関するコメントや健康づくりのためにしていること、講師や関係機関に聞きたいことについて話しました。

新型コロナの影響により、非対面での活動、インターフォン越しやドア越しでの活動をお願いしておりましたが、現在はご利用者と協力員の方の了承のもと、対面での活動を再開しております。その際には、お互いマスクを着用し、少なくとも1m以上の距離をとり、短時間で活動を終わっていただくことをお願いしております。活動方法については地区支援担当までご相談ください。

地区支援担当(菊地・中条)より

いつも見守り協力員事業にご協力いただき、ありがとうございます！

参加者の方からは、「久しぶりに対面でお話ができ楽しかった。」

「体の事に気を付けて体操をしたり、食事をとっているというお話が参考になった」などの感想がありました。

またみなさまと交流できることを楽しみにしております！



東分室

【場所】新宿区四谷三栄町10-16

【開所時間】月～金曜日

8時30分～17時

【TEL】03-3359-0051

【FAX】03-3359-0012

※ボランティア相談日：木曜日

あなたの近くの
つながる
スポット



ご利用や活動のご相談は、左記窓口まで。
お気軽にご連絡、お立ち寄りください。



←見守り情報は
ホームページに掲
載しています。