



荒川社協キャラクター
ひらりちゃん

まるっと瓦版

令和3年

7月号

- 「フレイル予防隊」の紹介
- 「コロナ禍でのボランティアさんの活動」紹介

●尾久地区フレイル予防隊の紹介

フレイルとは…心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。早めの対策を進めることで健康な状態に戻るといわれています。

講座を受けた住民の方でフレイル予防隊を結成されました。その1期生隊長の神崎二郎氏からお話しを伺いました。

Q：参加したきっかけは何ですか？

30年勤めていたサラリーマンを辞め、その後両親が他界して20年住んでいる地元荒川について知らないことに気づきました。そんな時フレイル予防隊員の募集を見て、地域との付き合いをつくるきっかけにしてみようと思い参加しました。

Q：どんな活動をしていますか？

フレイル予防隊には3つの会があります。そのうちの1つてくてく会は1時間で歩けるコースをゆっくり散歩します。6月は都電で自然公園に行き、白鳥や鯉を見ながら池の周りを歩きました。男性も参加していますよ。次回は飛鳥山公園に行きます。

Q：フレイル予防の大切なポイントは？

参加して周りをつながっておくことだと思っています。「**お互い楽しく**」をモットーに、ゆる〜い感じでいいので気軽に集まれる場所になればいいなと思っています。

Q：神崎さんはそのほかどんな活動をしていますか？

2年前から「みまもり支援銭湯派遣事業」の担い手をしています。年齢を重ねながらご近所との接点を何かの形で続けていけたらと思っています。ボランティアというより生活の一環ですね。楽しみにして頂いているのでご近所付き合いのような、自分の家族のような感じで相手に気を使わなくてもいいおつきあいをしています。



神崎二郎さん



～お知らせ～尾久地区フレイル予防隊1期生の会

※すべて申込み制です。状況により変更になることもあります。事前にお問合せ下さい。

◆申込・問合せ先◆東尾久地域包括支援センター 電話 03-5855-8513

西尾久地域包括支援センター 電話 03-3893-3555

てくてく会

日程：7月6日(火)10時～
場所：尾久ふれあい館洋1
みんなで歩いて元気UP!

手づくりしません会

日程：7月9日(火)10時～
場所：尾久ふれあい館洋1
おりがみ、縫い物、手芸など手づくり会

ちょっと寄ってみよう会

日程：7月16日(金)10時30分～
場所：尾久ふれあい館洋1
笑って元気になる脳トレ!





●コロナ禍でのボランティアさんの活動ピックアップ



会えなくても、つながり続ける輪！！



おしゃべり会の世話人の神林さん[★] 障がい者施設の荒川生活実習所でボランティアとしてご利用者の方と一緒に創作活動をされていました。しかし今回緊急事態宣言に伴い、ボランティア活動も中止に。ですが、自宅で切った画材などご利用者さん達が少しでも**楽しめるように**と定期的に届けて頂いています。



また切り絵だけでなく、秋にはどんぐりを使ってトトロを作成したり、折り紙ではらぺこあおむしを作られたりと様々な創作をされています。トトロとはらぺこあおむしをおもちゃ図書館を利用しているお子さんにもお配りすると、**大好評**でした！

はらぺこあおむしの作り方を [YouTube「荒川区社会福祉協議会 公式チャンネル」](#) にアップしています♪♪ぜひご覧ください★

●ぷち連載コーナー『さくっと！教えてひらりちゃん』●

《 フードドライブ 》

家庭で使われずに眠っている食品を持ち寄り、食料の確保が困難な団体や個人などに提供する活動を「フードドライブ」といいます。

荒川区でも行っており、集まった食品を荒川区社会福祉協議会を通し、区内にある「子どもの居場所・子ども食堂」を始めとする福祉関係団体などに提供しています。

ゆいの森や図書館、ふれあい館、リサイクルセンター、エコセンター、社会福祉協議会等で集めています。

ご自宅にある食品提供で、あなたもちょこっとボランティアをしてみませんか？

📦集めているもの…

* お米（2か年以内に国内で収穫したもの）

* 未開封で賞味期限が2ヶ月以上ある食品



ふれあい粋・活サロンの状況

（6月30日現在 全91か所のうち、**13**か所が実施）

ご相談やお問い合わせは… **地域福祉コーディネーター** へ！

〒116-0003 荒川区南千住1-13-20

荒川区社会福祉協議会3階 (仮)地域福祉支援係

担当：三宅・白旗・大藤・豊田・小森

電話：3802-3338 FAX：3802-3831 メール：jigyo@arakawa-shakyo.or.jp