世田谷区 社会福祉協議会
●支えあい●心をつなぐ●合い言葉●

地区活動団体＆地区内通信

下馬・野沢地区通信

【令和3年3月号】 ～社会福祉協議会 下馬・野沢地区事務局～

社協の住民活動の魅力や、そこで活躍している方々をご紹介します。

人との温かい繋がりや和を大切に、楽しみながら取組んでいます。

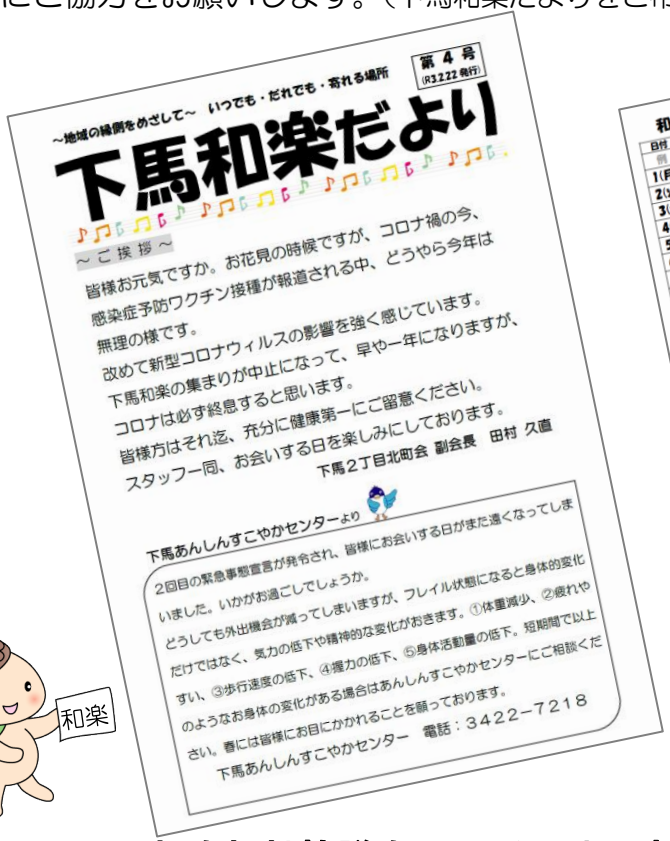
活動に興味を持たれた方は、是非！事務局までご連絡ください♪

～ 参加者とのつながりを途絶えさせない！！ ～

和「和楽だより」第４号を発行!!

令和３年２月に「和楽だより（第４号）を発行しました。今回の和楽だよりでは参加者の皆さんから寄せられた「趣味・特技・こだわり」などをご紹介しています。緊急事態宣言下で明るい話題が乏しい中、少しでも楽しい時間を皆さんと共有できればとの思いから作成しました。

また前回から配付を始めたカレンダーですが、日記や備忘録代わりになるなど、意外？と好評をいただいています！！当面はおたよりを通じての交流が続きそうですが、今後も下馬和楽の活動にご協力をお願いします。（下馬和楽だよりをご希望の方はお問い合わせください）



～地域の福祉をめざして～ いつでも・だれでも・寄れる場所

第４号 (R3.2.22 発行)

下馬和楽だより

～ご挨拶～

皆様お元気ですか。お花見の時候ですが、コロナ禍の今、感染症予防ワクチン接種が報道される中、どうやら今年は無理の様です。

改めて新型コロナウィルスの影響を強く感じています。

下馬和楽の集まりが中止になって、早や一年になりますが、コロナは必ず終息すると思います。

皆様方はそれ迄、充分に健康第一にご留意ください。

スタッフ一同、お会いする日を楽しみにしております。

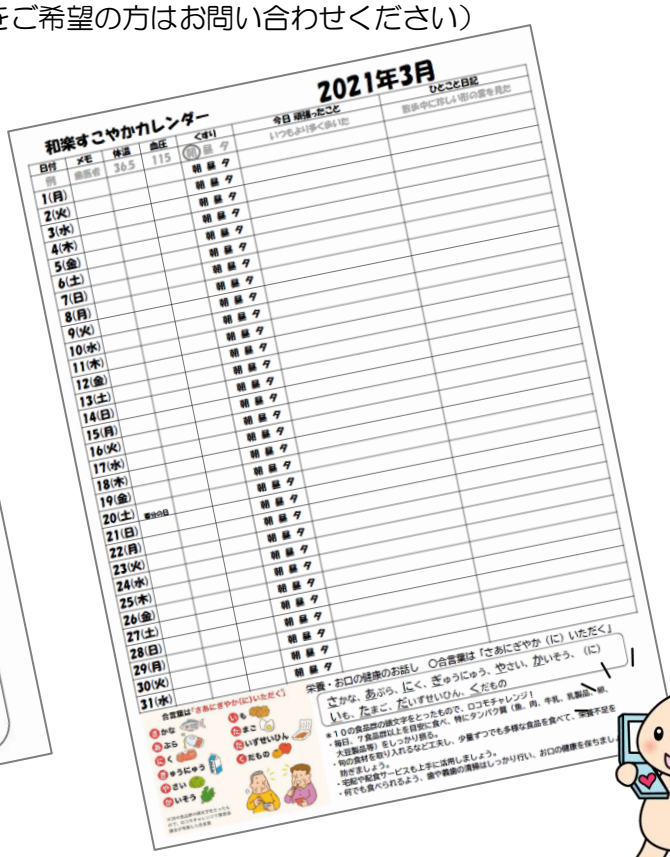
下馬2丁目北町会 副会長 田村 久直

下馬あんしんすこやかセンターより

2回目の緊急事態宣言が発令され、皆様にお会いする日がまた遠くなってしまいました。いかがお過ごしでしょうか。

どうしても外出機会が減ってしまいますが、フレイル状態になると身体的変化だけではなく、気力の低下や精神的な変化がおきます。①体重減少、②疲れやすい、③歩行速度の低下、④握力の低下、⑤身体活動量の低下。短期間で以上のようなお身体の変化がある場合はあんしんすこやかセンターにご相談ください。春には皆様にお目にかかれることを願っております。

下馬あんしんすこやかセンター 電話：3422－7218



和楽すこやかカレンダー 2021年3月

日付	メモ	体温	血圧	くすり	今日 頑張ったこと	ひとこと日記
例	面会者	36.5	115	朝 昼 夕	いつもより歩く歩いた	散歩中に珍しい形の雲を見た
1(月)				朝 昼 夕		
2(火)				朝 昼 夕		
3(水)				朝 昼 夕		
4(木)				朝 昼 夕		
5(金)				朝 昼 夕		
6(土)				朝 昼 夕		
7(日)				朝 昼 夕		
8(月)				朝 昼 夕		
9(火)				朝 昼 夕		
10(水)				朝 昼 夕		
11(木)				朝 昼 夕		
12(金)				朝 昼 夕		
13(土)				朝 昼 夕		
14(日)				朝 昼 夕		
15(月)				朝 昼 夕		
16(火)				朝 昼 夕		
17(水)				朝 昼 夕		
18(木)				朝 昼 夕		
19(金)				朝 昼 夕		
20(土)	春分の日			朝 昼 夕		
21(日)				朝 昼 夕		
22(月)				朝 昼 夕		
23(火)				朝 昼 夕		
24(水)				朝 昼 夕		
25(木)				朝 昼 夕		
26(金)				朝 昼 夕		
27(土)				朝 昼 夕		
28(日)				朝 昼 夕		
29(月)				朝 昼 夕		
30(火)				朝 昼 夕		
31(水)				朝 昼 夕		

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

栄養・お口の健康のお話し ○合言葉は「さあにぎやか（に）いただく」

さかな、あぶら、にく、ぎゅうにゅう、やさい、だいそう、（に）

いも、たまご、だいずせいひん、くだもの

＊1日の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！

・毎日、7食品群以上を目安に食べ、特にタンパク質（魚、肉、牛乳、乳製品）、緑、大豆製品等）をしっかり摂る。

・旬の素材を取り入れるなど工夫し、少量ずつでも多種な食品を食べて、栄養不足を防ぎましょう。

・宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

・何でも食べられるよう、歯や義歯の清掃はしっかり行い、お口の健康を保ちましょう。

（お問合せ） 社会福祉協議会下馬野沢地区事務局 電話:070-3946-9789
FAX:03-6733-7562