

長い長いトンネルの出口がまだ見いだせないコロナ禍です。30日に東京都では過去最多の367人の感染が確認され、予断を許さない状況です。長野県内でも延100人の大台を超え、佐久保健所管内でも4人の感染を確認しています。幸いにも佐久市内での感染は確認されていませんが、徐々に日本全国に市中感染が広がりつつあります。3つの密(密閉・密集・密接)を避け、一日も早い感染の終息を願いつつ、一人ひとりが感染予防に取り組みましょう。

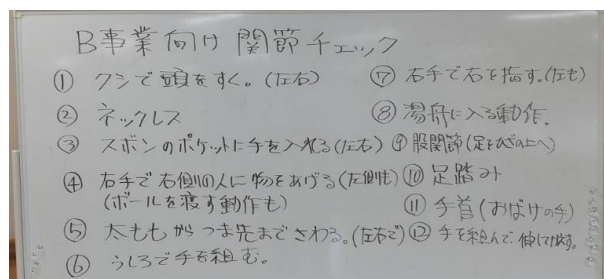
☆☆☆ 7月から通所型サービスB事業が始まりました！ ☆☆☆



(岸野教室を岸野農村環境改善センターで開催している状況です。)

- 1 東教室 7月1日(第1水曜日)10:00～ 志賀下宿公会場(利用者6名中5名参加)
岩村田・東地域包括支援センター管内での初めての教室開催です。(送迎4名)
利用者は岩村田地区2名、猿久保1名、新子田2名、志賀1名です。
初めての方々でしたが、「次回も楽しみにしている」とおしゃりながら帰宅されました。
- 2 岸野教室 7月9日(第2木曜日)10:00～岸野農村環境改善センター(利用者8名中5名参加)
佐久平・浅間地域包括支援センター管内2名、野沢地域包括支援センター管内6名です。
昨年のアクネス教室は、会場でディサービス事業が始まり、使用できなくなったため、会場を岸野農村環境改善センターに変更して開催しています。7月からの新規利用者が1名増えました。
- 3 中込教室 7月21日(第3火曜日)13:00～佐久市シルバーサロン(利用者は5名全員参加)
中込地域包括支援センター管内の利用者で、内山地区3名、中込地区2名です。
昨年からの継続者で、5カ月ぶりの再会となり、楽しい雰囲気での教室でした。

☆☆☆ 7月28日に会員研修会を開催しました。 ☆☆☆



本年度第2回目の会員研修会を7月28日(火)13:30～シルバーサロンで開催しました。
B事業向けの関節チェックを実習しました。詳細は別紙を参照してください。
また、クリニカルタオルを使ったタオル体操の実習も行いました。①折りたたむ動作②縛る動作
③肩・足のトレーニング④足指トレーニングを実践的に学習しました。

☆☆☆ 通所型サービスB事業中込教室を月2回開催します ☆☆☆

7月28日の研修会で、会員の参加意向調査結果を基に協議した結果、8月の中込B事業11名、9月の中込B事業12名参加意向があり、月2回開催に十分なスタッフ確保が可能なことから、10月の中込B事業を月2回開催することと決定しました。

利用者さんにとっては、月1回では「習った運動や脳トレを忘れてしまう」、「利用者同士での話し合いや情報交換がうまくできな」などといったご意見が寄せられていましたので、研修会で会員の賛同を得たところです。多くの会員のご理解とご協力をお願い致します。

利用者さんの健康維持のため、そして会員自らの健康維持のため、頑張りましょう。

中込教室の日程は、10月から第1火曜日・第3火曜日です。

日程:8/18、9/15、10/6、10/20、11/3、11/17、12/1、12/15、1/5、1/19、2/2、2/16、3/2、3/16

☆☆☆ NPO法人佐久平総合リハビリセンターが支援金申請 ☆☆☆

佐久市ではコロナ禍で生じる地域の多様な課題について、市民が自主的かつ主体的に取り組む緊急性の高い事業に支援金を交付することとしました。これを受け、NPO法人では次の事業を企画し支援金を申請しました。出て鯉サポーターの会員にもご協力を頂きたいと思えます。

支援金:佐久市新型コロナウイルス感染症対策まちづくり活動支援金(佐久っとコロナ対策支援金)

事業名:自宅でできる介護予防運動指導教材作成事業

事業内容:①介護予防運動の必要性、健康管理の基礎知識、運動方法などを分かりやすく解説したテキストの作成②具体的な筋力トレーニングやストレッチなどを盛り込んだDVDの作成

補助率:4分の3以内 上限額:50万円

出て鯉サポーターとしての協力内容:DVD録画時のデモンストレーター

☆☆☆ 今後の予定について ☆☆☆

1 お達者応援団育成塾 レベルアップ講座が始まります。3期生を中心に協力願います。

日程は、8/25(火)、9/1(火)、9/30(水)、10/6(火)、11/10(火)、11/24(火)、12/1(火)各12:50集合

2 会員研修会の今後の日程は、8/27(木)、9/29(火)、10/27(火)、11/25(水)、12/22(火)です。

内容は、健康体操、アイテム体操、脳トレなどの実習を中心に行います。大勢の参加を！！

3 NPO法人、悠玄福祉会が受託している「転倒骨折予防事業」の後期分(10月以降)は10月から再開される予定です。(コロナウイルス感染者の発生状況により現時点では不明です。)

再開されますと、10月は測定があり、NPO法人の6教室と悠玄福祉会の3教室への協力をお願いします。詳細が決まり次第、改めてお願いいたします。

8月以降の出て鯉事業等一覧(急な出・欠席の連絡は事務局まで御一報を！)

日	集合時間	教室名	会場	日	集合時間	教室名	会場
8/4	9:20	望月B	望月生きがい支援センター	25	12:50	レベルアップ	市民創錬センター
5	9:20	東B	志賀下宿公会場	27	13:30	研修会	佐久市シルバーサロン
6	9:20	岸野B	農村環境改善センター	9/1	9:20	望月B	望月生きがい支援センター
10	12:20	青沼	十日町0公会場	9/1	12:50	レベルアップ	市民創錬センター
18	12:20	中込B	佐久市シルバーサロン	9/2	9:20	東B	志賀下宿公会場
24	12:20	青沼	十日町0公会場	9/3	13:30	ずく出すフォーラム	佐久合庁5階講堂

【編集後記:久しぶりの作成となり、内容がうまくまとまりませんでした。ごめんなさい。】

このコロナ禍で、健康教室などを利用している方々、住民指導者として準備している人々などが自宅に閉じこもりがちとなり、精神的な面も含めたフレイル状態になりつつあります。

こんな時だからこそ、コロナ感染症対策をしっかり行い、出て鯉事業などに参加しましょう。