

山陽小野田市のホームページに掲載されている 『おすすめ筋力トレーニング』をご紹介します。

下肢の筋力をつける〔スクワット〕

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
- ②ゆっくりとおしりを後ろに引くように身体をしずめる。
- ③深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。
1日3セットが目安。



ふくらはぎの筋力をつける〔ヒールレイズ〕

- ①両脚で立った状態のかかとをあげる。
- ②ゆっくりとかかたを下ろす。
- ③10～20回(できる範囲で)行う。
1日2～3セットが目安。



下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける〔フロントランジ〕

- ①腰に両手をついて両脚で立つ。
- ②片方の脚をゆっくりと大きく前に踏み出す。
- ③太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる。
- ④身体を上げて、踏み出した脚を元の位置に戻す。
- ⑤5～10回(できる範囲で)行う。
1日2～3セットが目安。



筋トレは無理せずに、自分の体調に合わせて行ってください。

☆お知らせ☆

今号では、「ただいまサポーター募集中」を掲載しておりません。新規で活動される方は、前号をご覧いただくか、山陽支所 松本まで問い合わせください。
お手数おかけしますが、
よろしく願います。



サポーター登録、活動相談・問合せは

山陽小野田市社会福祉協議会
地域福祉課 地域福祉係

(山陽小野田市大字鴨庄92)

山陽総合福祉センター内

☎ 0836-72-1813

(月曜日～金曜日 8:30～17:15)



介護サポーター通信

山陽小野田市社会福祉協議会
地域福祉係 ☎ 72-1813

令和2年

第17号 (年4回発行)



新型コロナウイルスの影響により、3月からサポーター活動も中止となっていました。条件付きで活動が再開できるようになりました。詳しくは、市高齢福祉課からのお知らせを同封しておりますのでご確認ください。

さて、年度末に提出していただいたサポーター手帳とアンケートを元に、平成31年度の活動報告をまとめましたので、本号でご報告いたします。

これからジメジメとした季節になりますが、無理をされないよう体調に気を付けてお過ごしください。

新しく受入れ施設になりました！

今年度4月に新しく受入れ施設として「デイサービスセンターであいの里」「有料老人ホームであいの里」が登録されました。

山陽小野田市山野井1840-5

☎72-1320

県道225(船木津布田線)沿い
永福寺さん近く

デイサービスセンター であいの里

募集内容

- ①配膳(食事の盛りつけ、食器洗い)
- ②レクリエーション参加支援(小物作り、将棋等)
- ③演芸披露(音楽、踊り、手品等いろいろ)
- ④洗濯物たたみ(利用者の方と一緒に)



有料老人ホーム であいの里

募集内容

- ①花壇の植え付け、手入れ



～マスク着用で熱中症になりやすい?～

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、みなさんマスクを着用して外出等していると思います。

マスク着用時は体内に熱がこもりやすくなり、マスク内の湿度が上がることで、『喉の渇きに気づきづらく』なるそうです。また、外出自粛による運動不足から、熱中症リスクも高まっているそうです。

こまめに水分補給をして、体調管理に気を付けましょう！



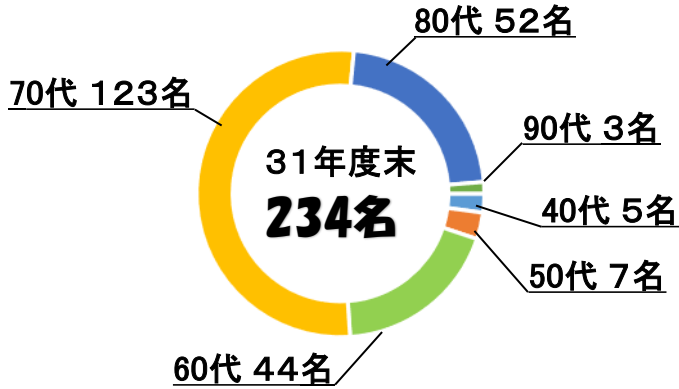
いきいき介護サポーター事業 活動報告

(活動期間:平成31年4月1日～令和2年3月31日)



平成31年度のサポーター活動報告とともに、今年3月に、サポーターの皆さまにご協力いただいたアンケートの集計結果をご報告します。

介護サポーター登録者数



転換交付金交付金額

交付人数 103名
金額 291,500円



サポーターが活動した施設数

☆活動箇所 **28施設**

活動報告状況

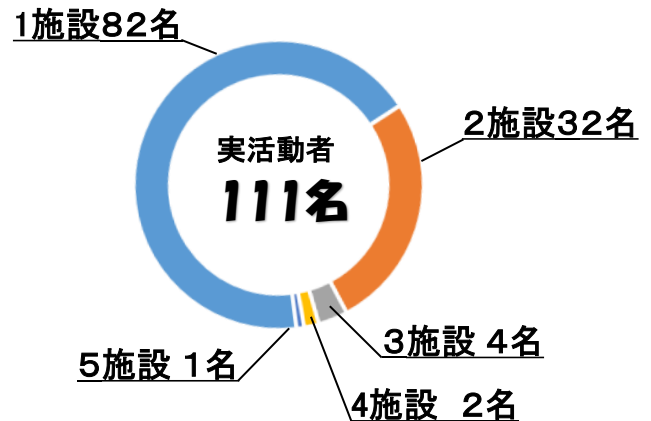
☆活動報告のあった人数(手帳の提出数)

122名 / 234名

☆1回以上活動した人数

111名 / 234名

☆活動者の最高年齢 **92歳**



どのような活動を行いましたか？

- 1位 洗濯物たたみ
- 2位 レクリエーション参加支援
- 3位 お話し相手
- 4位 演芸披露
- 5位 お茶出し等の補助

どのくらいの頻度で活動していますか？

- 1位 月に2～3回
- 2位 月に1回
- 3位 不定期
- 4位 週に1回
- 5位 週に2～3回

～受入れ施設からの声～

☆皆さんが来られて利用者さんも大変喜んでおられます。

☆利用者さんをはじめ、職員も感謝しております。

☆施設見学もしております。ぜひ、いらしてください。



活動場所はどのように探しましたか？

- 1 位 以前からその施設で活動していた
- 2 位 その他(自分で)
- 3 位 友人の紹介
- 4 位 サポーター通信を見て

☆今回のアンケートで、活動はしたいが自分で活動場所を探すのが大変という声がありました。活動場所・活動内容等の相談もしておりますので、気軽にお尋ねください。

サポーター事業に対する要望は？

- 1 位 高齢者施設以外にも活動対象を広げてほしい
- 2 位 活動が体験できる機会がほしい
- 3 位 サポーター同士の情報交換の機会を作ってほしい
- 4 位 指定受入施設を増やしてほしい

困ったこと、要望

- ◇運転する人が少なくなったので施設に行くまで困っている。
- ◇サロンなど活動対象を広げてほしい。

サポーターの皆さま、ご協力いただきありがとうございました。



繰り越しポイントシールの使い方



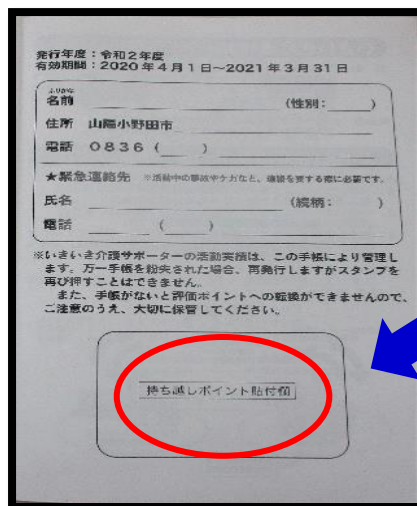
※活動する際は手帳を持っていきましょう。

年度末に手帳を提出し、転換交付金の申請をされ、繰り越しポイントがある方については繰り越しポイントシールをお渡ししています。(振込で交付金を受け取られた方については、このサポーター通信に同封しています。)

今年度令和2年度の手帳にシールの貼り付けをお願いいたします！



めくって



No. 12345
社協 花子 様
H31繰り越しポイント
4ポイント
※手帳に貼ってください

↑繰り越しポイントシール

令和2年度のサポーター手帳

最初のページに貼ってください