

コロナに
負けない!

おうち時間を楽しもう!!

名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業

はつらつ向上委員会 ウチ活

はつらつコラボ企画(中村区×西区×東区 社会福祉協議会)



新型コロナウイルスの影響で、さまざまな集いの場などが休止になる中、高齢者を対象にした介護予防事業「名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業(愛称『チャレンジクラブ』)」も長い期間、会場での活動が中止となりました。

そんな中でも、楽しみを見つけたり、意欲的に健康づくりに取り組んでもらおうと、3か月間自分なりの目標に取り組む「はつらつ向上委員会 ウチ活」を企画。同じ事業を実施している他区とも連携し、チラシや動画を通して参加を呼びかけたり、取り組みの様子を紹介したりしました。(次ページにつづく)



動画は、中村区社会福祉協議会ホームページ
<http://nakamura-shakyo.or.jp/>
「なかむらしゃきょうTV」からご覧いただけます!



なかむら福祉だより

91

Vol.

令和3年
3月発行

編集・発行

社会福祉法人
名古屋市中村区
社会福祉協議会

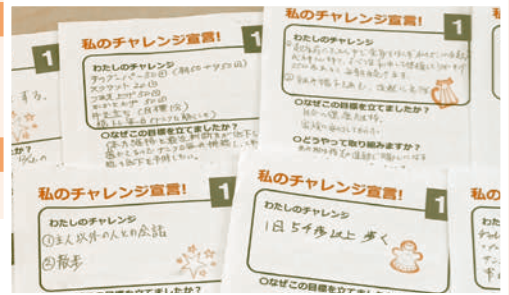
名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業 はつらつ向上委員会 ウチ活

チャレンジ目標は、「毎日ラジオ体操」「ウォーキングを続ける」「エレベーターを使わず階段をあげる」など日頃の活動を継続する方、「ワンピースを縫う」「千羽鶴に挑戦」など3か月間で完成をめざす方、「トランペットを始めた」「70年ぶりにピアノに挑戦」と、新たな活動を始めた方などさまざま。

孤独になりがちなおうち時間を、動画などで取り組みを共有しながら励みにし、意欲的に目標に取り組んでいただきました。

「チャレンジをきっかけに、また作る意欲がわいてきた」「目標があったから楽しく続けられた」

これからも、長く楽しく、ウチ活チャレンジ続けていきましょう!



「運動を続けて筋力がついた」



チャレンジ目標や途中経過、成果などをハガキで送っていただきました

グループでのチャレンジ「手打ち年越し蕎麦でおもてなし!」



「70年ぶりのピアノ、目標達成できてうれしく思います」

介護予防チャレンジ

『なかむら道中膝栗毛』 実施報告!!



コロナ禍の状況でも、高齢者の自宅のできる介護予防の取り組みが習慣化されるよう、「介護予防チャレンジ『なかむら道中膝栗毛』」を令和2年10月から11月に実施しました。この企画は、区内の利用施設とオレンジカフェ（認知症カフェ）の協力や区内のスーパーの協賛を得て、中村区地域包括ケア推進会議（生活支援・介護予防部会）と名楽福祉会館の事業として実施したものです。

153名の参加者が自宅で行った運動や脳トレ等の取り組みを記録するとともにクロスワードパズルに挑戦しました。91名からチャレンジ報告があり、抽選により商品券等の賞品が贈られました。

チャレンジ報告からは、ウォーキングや体操、脳トレ等が多くの方に取組まれていたことがわかりました。また、「自分で目標を決めて取り組むことはよかった」「励みになった」等のご意見もありました。

今回の企画を機に、より多くの高齢者の皆さんが楽しみながら介護予防の取り組みをしていただければと思います。

共生のまち なかむら

中村区では障がいのある人もない人も、互いに人格と個性を尊重しあいながら共に生きる地域社会を目指して、多様な人々との交流を進める事業に取り組んでいます。



気軽にボッチャを 楽しもう

ボッチャは「ルールが簡単」、「体力の有無が勝負に影響しない」、「戦略により大逆転もあり」が魅力のスポーツです。

中村区社協で用具の無料貸し出しを行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

<動画でボッチャのルールを知ろう>

障がいのある方や愛知大学の学生が、実際にボッチャをプレイしながら、ルールをわかりやすく紹介しています。

<ボッチャの体験をしよう>

月に1回程度、ボッチャの体験会を開催しています。
お一人でも、友だちと一緒にでも、お気軽にご参加ください。

動画はこちら→



問合せ **中村区社協 TEL486-2131 FAX483-3410**

おいしいスイーツ♪かわいい雑貨“なごみん”



“なごみん”とは

「な」中村区内の障害福祉サービス事業所で作られた商品

「ご」ご縁がつながって

「みん」みんなで魅力を伝えたい

障害福祉サービス事業所で作られた商品を区役所1階正面玄関で日替わりで販売しています。



<動画も見てね! おすすめ商品を紹介>

障害福祉サービス事業所で作られた商品の
特徴やこだわりを紹介する動画を作成しました。
購入方法のご案内もしています。動画を見て
ぜひご利用ください。動画は右のQRコードから
ご覧ください。



問合せ **中村区役所福祉課 TEL453-5402 FAX453-8232**

さわやかに歩いて元気 ウォーキングサロン



新明 学区

新明学区連絡協議会では、平成30年度から「ウォーキングのつどい」をはじめました。気の合う仲間とおしゃべりしながら、名古屋駅界隈の街並みや地下街のウィンドウショッピングを楽しんでいます。コロナ禍でも屋外でできる「動くサロン」、今後も注目です。



新明学区区政協力委員会



伊藤義信 委員長



伊藤豊嗣 副委員長

- ★「ウォーキングのつどい」は偶数月の第3水曜日に新明コミセンへ集まり、約4km、1時間程度のコースを歩きます。毎回10名前後が参加します。
- ★グランドゴルフも大好評で、最高齢91歳～70歳代が活躍中！勝敗より健康重視、楽しく続けられるよう工夫しています。

てく てく

令和2年11月27日(金)、ウォーキングサロン てくてく を開催しました。高齢者サロンの運営者9名が参加し、駅西銀座や史跡、たまカフェをめぐるしました。コロナ禍での新しいスタイルのサロン活動を体験し交流する機会となりました。



喫茶やつかめ
大野さんのかけ声で
元気に出発！



あまり歩いたことのない
街並みで新しい発見！
素盞男神社の四季桜も★



良い天气に恵まれ
楽しい歩け歩け
でした(^^)

いきいき支援センター

「いきいき支援センター」にご相談ください。

いきいき支援センターは、高齢者のみなさまがいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、**保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員**などの専門職がチームとなって、健康・福祉・介護など様々な面から高齢者のみなさまを支える機関です。

このような相談が寄せられています。

介護保険

認知症

ひとり暮らし

介護予防

相談者
本人

介護保険のサービスを受けるにはどうすればいいですか。

サービスを利用するには、介護保険の認定が必要です。介護保険制度について説明し、申請のため、「介護保険被保険者証」を持ってセンターへ来所いただきました。認定結果が出るまでは、約1か月かかります。

センター
主任介護支援専門員相談者
娘

自宅に閉じこもりがちな母の元へ週3回通っていますが、自分も家庭があり、負担になっています。もの忘れも気になりますが、受診への拒否が強いので心配です。

繰り返し訪問しお話することで、まずは顔を覚えていただきました。認知症サポート医師に訪問診療をしていただき、介護保険を申請。趣味の習字ができるデイサービスと、訪問看護を利用されることになりました。

センター
保健師

※認知症の早期発見・早期対応に向けた支援を「認知症初期集中支援チーム」が行っています。

相談者
民生委員

Aさんは足が悪く、家の中では壁をつたって何とか移動しているけれど、介護保険を勧めても「自分でやります」と言ってかたくなです。一人暮らしなので、心配です。

民生委員と一緒に自宅を訪問し、電話での安否確認には了承されたので、週一回の見守り電話がスタートしました。Aさんは次第に電話スタッフを信頼し、介護保険を使ってみようかな…と言われるようになりました。

センター
社会福祉士

※孤立しがちな人への見守り支援及び定期的な電話がけ(見守り電話)を行っています。

■お問い合わせ・ご相談はこちらへ

中村区北部
いきいき支援センター

中村区名楽町4-7-18
中村区在宅サービスセンター内
TEL: 486-2133
FAX: 486-2140

対象
学区 諏訪・豊臣・中村(一部)・日比津・
ほのか(本陣・則武・亀島)学区

中村区北部
いきいき支援センター分室

中村区稲葉地本通1-3
TEL: 412-3030
FAX: 412-3110

対象
学区 稲西・稲葉地・
中村(一部)学区

中村区南部
いきいき支援センター

中村区豊国通1-14
TEL: 483-6866
FAX: 483-6867

対象
学区 岩塚・米野・千成・
八社・日吉・牧野・柳・
笹島(新明・六反)学区



10月1日から12月31日

赤い羽根共同募金運動 実施報告

皆さまのご協力
ありがとうございました!

中村区の赤い羽根共同募金募金総額は
6,902,230円
でした!



▲赤い羽根作品コンクール展示
区内小中学生の作品が運動をPR! 計22校1,012点応募



▲赤い羽根共同募金協力店区内
計71カ所に募金箱を設置!
募金合計186,659円

集められた皆様からの募金は、
地域福祉の推進に役立てられています!

令和2年度地域福祉活動応援助成事業 審査結果

地域福祉を推進する団体を応援するみだしの事業について、次の通り助成先を決定いたしました。なお、本事業の財源には赤い羽根共同募金が使われています。

| | 団体名 | 申請事業内容 | 助成決定額 |
|------|-----------------|-------------------------|--------|
| 新規事業 | 特定非営利活動法人ひだまりの丘 | 性をもっと身近にする講演事業 | 70000円 |
| 継続事業 | 尾国一座 | 福祉施設等への訪問活動に使用する楽器等充実事業 | 10000円 |
| | ちんどんジジババー座 | 福祉施設等におけるちんどん活動充実事業 | 10000円 |
| | 名古屋中村おもちゃ図書館 | おもちゃ図書館活動の充実事業 | 10000円 |
| | 楽笑座 | 福祉施設等への訪問活動に使用する楽器等充実事業 | 10000円 |
| | any smile | 世代間交流事業「スマイルコラボ vol.8」 | 10000円 |
| | 名古屋音楽療法研究所 | 福祉施設等への音楽活動の充実事業 | 10000円 |
| | 中村鯉城会 | 中村区における福祉ボランティア活動 | 10000円 |
| | 中村区ボランティア連絡協議会 | 中村区におけるボランティア活動の啓発事業 | 10000円 |

ボランティア活動保険に加入しましょう

ボランティア活動中のご自身のケガと賠償責任を補償する保険です。

ボランティア活動をされる予定の個人・団体の方は、万一の事故に備えて加入されることをおすすめします!

- 補償期間は加入手続き日の翌日から、その年度の3月末日までとなります。
(※3月中に令和3年度分に加入手続きをされた場合は、令和3年4月1日から補償の対象となります。)
- 加入希望の方は、朱肉印と保険料をお持ちのうえ、本会窓口までお越しください。
詳細は、本会もしくは愛知県社会福祉協議会までお問い合わせください。

お問い合わせ 愛知県社会福祉協議会 電話:052-212-5500(代表)

中村児童館

セカンドステップ親子塾

小学校低学年児童を対象に、コミュニケーション力の向上や思いやりの心を育てるための親子講座を実施いたします。



申込 令和3年5月ごろ(当館HPでご確認ください)

対象 小学校1～3年生とその保護者10組

概ね全レッスンに参加できる方(初めての方優先)、定員に満たない場合でも途中からの参加は不可。

日時 6月3日～3月10日の木曜日(月に2～3回) 16:00～17:00 **場所** 名古屋市中村児童館 2階

参加費 1,000円(初回にお支払いをお願いします。途中退会の場合、返還不可)

親の勉強会

申込不要

不登校など課題を抱える児童の保護者を対象に専門の講師を招き月に1回勉強会を開催しています。相談支援のほか、保護者同士の情報交換・仲間づくりの場にもなっています。

対象 課題のある児童(おもに小学生)の保護者

日時 原則第3木曜日10:30～12:00 ※変更の場合あり。当館HPでご確認ください。

年度を通じて仲間づくり、勉強会を進めます。できる限り年度初めからご参加ください。

場所 名古屋市中村児童館 2階 **参加費** なし



タコにゃん

お問合せ先 中村児童館 TEL 451-5162 FAX 451-5163
〒453-0809 中村区上米野町3-7

名楽福祉会館

ホームページをリニューアルしました

URL <http://meirakufukushikaikan.jp/index.html> 詳しくは下記までお問合せください。

福祉会館たよりやイベントなど、最新の情報を随時更新しますのでぜひご覧ください。

重要なお知らせ ■2021-1-8

名楽

お問合せ先 名楽福祉会館 TEL 481-8588 FAX 461-5667
〒453-0024 中村区名楽町4-7-18(中村保健センター等複合施設1階)

中村区社協から子育て情報がLINEで届く!!

すくすく LINE はじめました!

子育てサロンすくすくひろばに参加する親子向けに、

- ①すくすくひろばの開催情報
 - ②中村区子育てカレンダーや子ども食堂など
- 子育て支援情報を発信しています!

(新型コロナウイルス感染症等の影響による中止・変更の際も随時お知らせします。)

LINEでスマートフォンに届くので、忙しい子育て中の方でも手軽に「子育てサロンすくすくひろば」などの最新情報を受取ることができます。



友だち追加は
↓コチラ↓



あたたかいご寄付をありがとうございました。(令和2年2月1日～令和3年1月31日)(順不同)

- * 株式会社ジェイテクト 様
- * 株式会社ヤマナカ則武店 様
- * ユニー株式会社“小さな善意で大きな愛の輪”運動ピアゴ中村店 様
- * 小松晃 様
- * 中村区在宅サービスセンター利用者 様
- * ユニー株式会社ピアゴ中村店 様
- * 名古屋ヤクルト販売株式会社 様
- * 株式会社トミダ ナフコトミダ千成店 様
- * パナソニックエイジフリーショップみなと 株式会社せがわ住機 様
- * 株式会社アオキスーパー八田店 様
- * 後藤弘康 様
- * 株式会社アオキスーパー中村店 様
- * 亀島コミュニティセンター 様
- * 株式会社フタバ化学 様
- * 中村区地域女性団体連絡協議会 様
- * 三菱地所株式会社中部支店 様
- * 明治安田生命保険相互会社 様
- * 匿名11名 様
- * 株式会社アオキスーパー烏森店 様



お気軽にお問合せください

社会福祉法人 名古屋市中村区社会福祉協議会

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4-7-18

TEL 486-2131 FAX 483-3410

■ホームページアドレス

<http://nakamura-shakyo.or.jp/>

