

「根室市高齢者暮らしのお役立ち情報」

～令和2年版完成しました～

これは便利！

町会の高齢者世帯に

配ります！



松本町会の下村会長

ささえあいの地域づくり情報誌

ささえあい

2020.4 第3号

発行：社会福祉法人
根室市社会福祉協議会
(生活支援体制整備事業)

〒087-0008
根室市有磯町2-6
☎ 24-0381
FAX 24-0551

合い言葉は 少しでも

おせっかい



根室市社会福祉協議会は3月、介護保険など公的サービス以外の暮らしに役立つ情報をまとめた冊子「根室市高齢者暮らしのお役立ち情報」令和2年版を発行しました。2冊目となる今回は宅配や便利屋、見守り、介護タクシー、杖や車いすの無料貸し出し、こども食堂など各種サービスや集いの場72件を掲載しています。冊子は社協、市介護福祉課、老人福祉センター、高齢者サロンで配布するほか、市内大型店舗やセブン-イレブン、セイコーマート各店にも設置し、自由に持ち帰ることができます。

松本町会の下村和也会長は「市内のさまざまな情報が載っておりとても良い。ぜひ町会の高齢者世帯（65歳以上）に配布したい」と、いち早く連絡をいただきました。根室市内の高齢者世帯は現在、約3000軒。皆様のご協力で、この冊子を必要としている方々に届けたいと思います。

問い合わせは根室市社会福祉協議会（☎24-0381）担当：林まで

新型コロナウイルス予防で 家に閉じこもりがち・・・

でも



自宅でできることで 心もからだも元気に



衣替えと一緒に断捨離を

春は新たなスタートの時期。衣替えと同時に衣類や本、趣味の道具など持ち物をチェックする良い季節です。「愛着がある」「いつか必要になる」と思いながらずっと使わず眠ったままの物はありませんか？「去年も使わなかった」「ときめかない」など基準を決めて整理してみてもいいです。捨てる・リサイクル・欲しい人に譲る・買い取ってもらうなど処分の方法もさまざま。断捨離することで空間・時間・気持ちに余裕が生まれます。

あの人
どうしているかな

友人や知人と連絡をとる

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため外出もままならず、サークルなども延期や中止となり、親しい人たちとも会えぬまま。でも、不安を抱えているのは、あなた一人だけではありません。こんな時こそ、友だちに電話を掛けてお喋りを楽しみましょう。気持ちも明るく、元気になりますよ。新たな情報も得られて、これからの目標もできるでしょう。ただ、くれぐれもデマに惑わされることなく、落ち着いた暮らしを心がけましょう。もし、困りごとや悩みがあれば社協に気軽にご相談ください。



そのほかにも・・・

ラジオ体操・新しい料理に挑戦する・折り紙を家族で楽しむ・これまでの自分の人生を振り返り、記録してみる。部屋に花を飾るなど。日常生活の小さな変化やことさらに幸せの種が隠れています。

おしらせ

根室市民ラジオ体操の会が主催する恒例の「早朝ラジオ体操会」が5月2日午前6時30分から、ときわ台公園で行われます。11月まで毎週土・日曜日に実施します。誰でも自由に参加できますので、皆さんふるって参加を！