

平成 30 年 10 月 1 日

上砂川町ケアサポーター 各位

平成 30 年 ~生活支援交流サロン~ よってけ場^ほ 活動レポート Vol. 9

上砂川町社会福祉協議会

9月28日金曜日、町民センター1階中会議室にて、第9回よってけ場が開催されました。胆振東部地震以降、初めてのよってけ場です。

まずはこの度の災害において尊い命を失われた方々およびご遺族の方々に、衷心より哀悼の意を捧げますと共に、現在もなお不自由な環境に心身を置かれている皆様が、一日も早く幸せな日常へと回帰されることを心よりお祈り申し上げます。

上砂川町も停電にこそ見舞われましたが、幸いにも上下水道が多くの世帯で生きていたことから、甚大な人的被害にまでは至りませんでした。

しかしながら、コンビニや商店からは食品や電池が怒涛の勢いで消え去り、災害に対する備えが如何に足りなかったかということをお知らせされる状況となりました。

そこで、今回のよってけ場では、急きょ「災害とボランティア」を最初のテーマに据えました。

今回の災害について、よってけ場なりに考えてみようという試みです。

実際に現場でどのような活動が行われているのか、どんなものや心構えが必要なのかを、ざっくばらんに話し



合いました。

今回のよってけ場の内容が、日頃の備えはもちろん、今後被災地支援をしようと考えたときの一助となれば嬉しいです。

《裏面へつづく》



後半は地域おこし協力隊の健康運動指導士、大場さんのご協力で、「膝」に焦点をあてた、健康体操講座が行われました。

健康な膝は、太ももの筋肉から！

筋肉に関する雑学や、色々な種類のスクワットについて、楽しく教わりました。

関節に負担をかけにくい、正しい姿勢でのスクワットで、一生歩ける体作りを今から始めましょう！

大場さんは普段「まちの駅 ふらっと」にて活躍しているので、是非また顔を見に行ってみて下さい。相談にも気さくに乗ってくれますよ！



10月1日に予定されておりました第7回ケアサポーター養成講座は11月14日(水)に順延となりました。詳細が固まりましたら改めてご案内いたします！

10月19日(金) 10:00~12:00

H30年第10回「よってけ場」

町民センター1階 中会議室

10月24日(水) 10:00~11:00

第4回「いっしょにあそぼ！」

双葉保育園

※概要については同封のチラシをご覧ください！

10月27日(土) 9:30~12:00

H30年度 上砂川町社会福祉大会

町民センター2階 大ホール