



社協だより

社会福祉法人 木曾町社会福祉協議会
長野県木曾郡木曾町日義1600番地1
TEL0264-26-1116 FAX0264-26-2073



E-mail : info@kisomachi-shakyo.or.jp HP : http://www.kisomachi-shakyo.or.jp

6月号

令和3年6月25日発行

木曾福島支所	福島6305番地	24-3777
日義支所	日義1600番地1	26-2283
開田支所	開田高原末川2797番地	42-3388
三岳支所	三岳6311番地	46-2117

福島小学校と朴葉巻き交流会を行いました！



公民館講座の若菜学級と城山サロンの皆さんにご協力いただき、福島小学校2年生とほおば巻交流を行いました。

小さい手で団子にあんこを包んだり、イグサを結んだりするのは難しそうでしたが、地域の方に手伝っていただきながら一人一人おいしそうなおば巻をつくる事が出来ました。

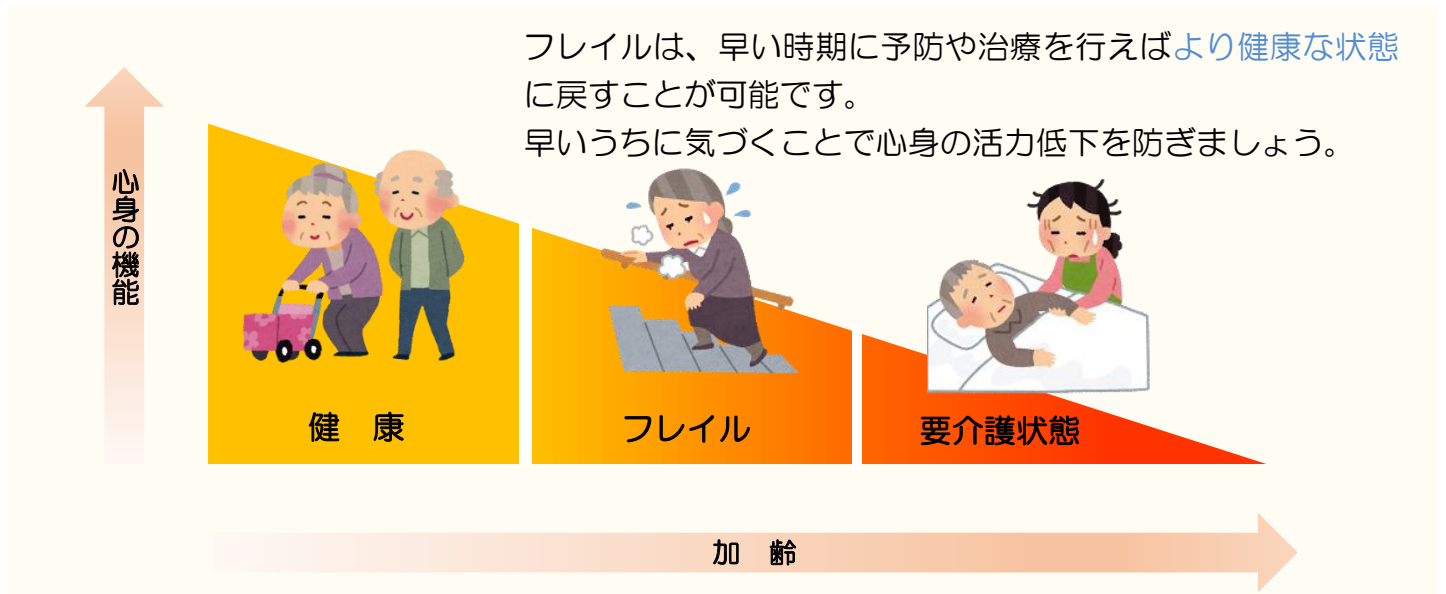
昨年度はコロナで実施することが叶わなかったほおば巻交流ですが、今年度は感染予防に努めながら、木曾の郷土食を子どもたちに伝える大切な交流を行うことができ、とても喜ばしく思いました。



フレイル予防に取り組みましょう！

コロナ禍の今、食事の偏りや運動不足、人との関わりの減少により、フレイルの進行が懸念されています。

からだや心の機能が低下した状態を「**フレイル（健康と要介護の中間の虚弱状態）**」といい、フレイルが進むと、からだの回復力や免疫力の低下にもつながります。免疫力を高めるためにも、フレイル予防に取り組みましょう。



フレイル予防のポイント

フレイル予防には、**栄養**・**運動**・**社会参加**の3つが大切です。

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないように気を付けましょう
- しっかり噛むことや、毎食後の歯みがきでお口の健康を保ちましょう
- 座っている時間を減らし、少しでもからだを動かしましょう
- ラジオ体操などの軽体操で筋肉を維持しましょう
- 電話やオンライン、集い場などを利用して、家族・友人・地域と交流しましょう

家族や友人からの声かけも大切です！

★★★心配ごと相談所開催のお知らせ★★★

日 時：令和 3年7月14日（水）13：00～16：00まで
場 所：木曾郡民会館

主な相談内容：法律相談（弁護士）・心配ごと相談（日義地区民生委員）・行政相談・人権相談

◎法律に関する相談については、予約が必要となります。

法律に関する相談を希望される方は、7月13日（火）までに、お申し込みください。

また、木曾町社協では、松本弁護士会をはじめ、民生委員、行政相談委員、人権擁護委員、まいさぽ木曾と連携しながら、相談所以外でも相談を受け付けます。