

# あさひあったか通信

## - 増刊号VOL.4 - を発行しました

- コロナ禍で外出の機会が減り「運動不足で足腰が弱ってきたわあ」という声が多く聞かれます。そんな皆さんのために、家の中でも簡単にできる運動をピックアップしました。
- 今年度は旭区理学療法士会にご協力いただき、6月から2か月毎に発行していきます。
- VOL.4(8月号)では、コロナが落ち着き、旅行や友人との外出などに出かけられるようになった時に、しっかりと歩ける・動ける身体づくりをめざします!
- 旭区在宅サービスセンターや区内地下鉄の駅構内など様々な所に置いています。



VOL.1~3号もあります!  
見てね~!

### こんにちは! 「生活支援コーディネーター」です

高齢者が住み慣れたまちでいきいきと暮らすためには、つながりや支えあいが必要です。私たちは、地域で暮らすみなさんが気軽に交流できる居場所づくりや活動のお手伝いをします。

〔令和3年4月から「生活支援コーディネーター」が増員となりました。これからも、よりきめ細やかに対応ができるようがんばります!〕



### コミュニケーション麻雀を再開しました!

緊急事態宣言の発令で休止していました「コミュニケーション麻雀」を7月から再開しました。今はまだ月2回の開催のうちどちらか1日を選び、事前申し込みをさせていただいてからの参加となります。まずは一度ご連絡をお願いします。(今後も諸事情により予定が変わる場合があります)



### 見守り訪問活動を実施しています

新型コロナウイルス感染症の影響で、対面での活動・行事が引き続き制限される事態が続いています。一方地域では、つながりを維持するための取り組みが行われています。

旭区社会福祉協議会・見守り相談室からも、訪問による啓発物品の配付や熱中症対策の呼びかけ、電話での安否確認を行っています。コロナ禍の中でも、皆さんが安心して暮らせるための取り組みを続けていきます。



### 迷っている方を見かけたら、 “6つのポイント”で声かけを!

認知症やその他の症状で、目的地までたどり着けず困っている方を見かけたときは、「驚かせない」、「急がせない」、「自尊心を傷つけない」ことに配慮し声をかけましょう。



#### ①まずは見守る

迷っている方を見かけたら、まずは一定の距離を保ち様子を見ましょう。

#### ②余裕を持った対応

自然な笑顔で接することで、相手の方が安心できるようにしましょう。

#### ③声かけは、ひとりで

複数や、背後からの声かけは恐怖心をいだきやすいので、対応はできるだけ、ひとりで。

#### ④声かけは正面から

背後からの声かけは×。同じ目線の高さで「何かお困りですか」「大丈夫ですか」等の声かけを。

#### ⑤対応は笑顔でハキハキと

耳が聞こえにくい方もいます。ゆっくり、はっきりと話しましょう。

#### ⑥相手の話を傾聴する

急かさず、ゆっくり耳を傾けて聴くよう心がけましょう。

迷っている方の中には、名前や家族の連絡先等が書かれたシールを杖や持ち物に貼っている方もいます。発見したときには警察や見守り相談室までご連絡ください。