

発行人 成田 英雄
発行所 真砂 3-2-11
TEL (279)1621

真砂地区の人口 25,201 人
(男 12,021 人・女 13,180 人)
世帯数 12,369 世帯
(令和 3 年 1 月 31 日現在)
「ふれあい」発行部数
12,500 部

真砂 ふれあいだより

千葉市社会福祉協議会 真砂地区部会

皆さんは、大丈夫？

『フレイル』

千葉市社会福祉協議会 美浜区事務所

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛が長期化して、外出を控えることで体力の低下だけでなく、人との交流が少なくなってしまうとストレスを感じている方も多くいらっしゃると思います。外出を控えすぎると生活が不活発になり心身の活力が低下し、特に高齢の方にとっては**フレイル**(虚弱)になる可能性が高まります。



・おいしくものが食べられなくなった…
・感染が怖くて、散歩もしなくなったなあ

もしかして“フレイル”かも



・買い物の頻度もめっきり減ってしまって…
・疲れやすく何をするのも面倒だわ…

フレイルの段階的イメージ



健康
(元気な状態)



*フレイル



要介護状態

フレイルは、元気な状態と介護が必要な状態の中間の時期をいいます。



皆さんご存じですか？
フレイルとは…
年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすればフレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。
(厚生労働省HPより)

〜これからも元気で過ごすために〜
フレイル予防には筋力を維持する食事と運動で健康な体作りも大事ですが、社会的な人とのつながりを保つことが重要といわれており、まさに現在活動を自粛している「いきいきサロン」や「ふれあい食事サービス」の再開が望まれます。しかし、新型コロナウイルス感染拡大を受け地区部会活動も「新しい生活様式」を取入れながら進めていく必要があります。今後、地区部会活動も感染防止対策を取りながら、〜これからも元気で過ごすために〜何ができるのか…。

いろいろな工夫策を地区部会の皆さまと共に考え、取組んでいけたらと思います。

『いきいきサロン・ふれあい
食事サービス』の開催について

まだまだ長引きそうなコロナ禍！
いつになったら開催が出来るのか、
スタッフ一同心を痛めています。開
催は、状況に合わせ、個々に連絡い
たします。1日も早く開催できるこ
とを願っています。

“育児サークル”

コロナ禍で交流が厳しい中、12月、
1月と活動しました。参加してい
だいているママ達には残念ですが、
2月・3月はお休みと致しました。
4月より、育児サークルは、真砂
コミュニティセンターで第3水曜日
10時からの開催を予定しています
が、状況に応じて中止することもあ
ります。
心配なことはたくさんあります
が、今を乗り切ってまた元気にお会
いできる日を楽しみにしています。

(児童母子福祉委員会)



「コロナ感染症関連の
電話詐欺に要注意」

美浜区内で、区役所職員や医療関
係者を語り、新型コロナウイルス感
染症に関連した不審な電話がかかっ
てきています。「コロナの事を調べて
いる」「安く検査をして、ワクチン
接種を受けられる」「還付金がある
ATMで手続きを」等々。詐欺グルー
プはあらゆる手段で、お金をだまし
取ろうと電話をかけてきます。このよ
うな電話での詐欺対策として、自宅
の電話は留守番電話に設定し犯人と
直接会話をしないようにしましょう。

**新型コロナウイルス
に便乗した詐欺に
注意！！**

- コロナウイルスが下水管についている。洗淨(除去)するのに〇万円かかる。
- コロナウイルスにかかったかもしれない。病院で受診した後、電話する。

注意 コロナウイルスに便乗した不審な電話はすぐに切り、警察に通報してください！

問い合わせは、
● 電話de詐欺相談専用ダイヤル
0120(494)506 ● 千葉西
警察署 043(277)0110
● 美浜区役所地域振興課 043
(270)3124まで。

令和2年度
会員募集のお礼

令和2年度の社会福祉協議会会員
募集(会費としての募金)を、各自
治会、管理組合のご協力で実施しま
した。コロナ禍にもかかわらず、住
民の皆様から温かいご協力をいただ
き、ありがとうございます。次年
度の真砂地区の地域福祉に活用され
ます。募集結果は本紙次号(52号)
でご報告いたします。

“ふれあい”
電話番号変更

コロナ禍ではありますが、『さ
えあいまさご』の活動は続け
ています。なお、このほど電話
番号が変わりました。

新II相談部
070(5556)5608
新II事務所
070(5557)7767

編集後記 その時私は

2月13日夜11時過ぎ、美浜区は震
度4の地震に見舞われました。読者
の皆さんは、その時、どう行動しま
したか？以下は編集部員の体験です。

- ◆風呂から上がってパジャマを着た
時、緊急地震速報だと妻があわてて
走ってきた。食卓の下にもぐれとい
われたので、その通りにしたら、大
きく揺れだした。(H・N)
- ◆緊急地震速報で目覚め、しばらく
してかなり長い揺れ。2011年の
震災を連想し、非常袋の点検にあた
ふたした次第です。(H・O)
- ◆夜11時過ぎ、テレビとスマホの緊
急地震速報が鳴り響き、「おっ」と
身構えた直後にドーンと下から突き
あげるような揺れがきました。い
つもより大きいな、と思いつつ料理
中だったIHのスイッチを切り
ました。(M・M)
- ◆アマチュア無線を趣味としている
もので、無線機にすぐスイッチを入
れて、地震発生時の情報を取りまし
た。地域の方々のお役に立ちたいと
思っております。(H・H)
- ◆いつになく恐怖を感じ、窓をあけ
たり、テレビをつけたり。(M子・M美)
- ◆今夜は早寝、を決めこんでベッド
にもぐりこんだばかり。2〜3秒様
子を見て長い揺れを実感しあわてて
起き、電灯を確認し水をやかに溜
めました。(M・K)