

生活支援コーディネーター通信



《第1号》 令和2年5月 石狩市社会福祉協議会 発行

春になり温かい季節となりましたが、新型コロナウイルスの影響で自粛生活が続く、不安な日々をお過ごしのことと思います。これまで私たちは「顔を見て、つながり、ささえ合う」ことを皆さんと一緒に考えてきました。しかし、今は『顔を合わせずとも、つながりを切らない、孤立させないつながり方』が求められます。ひとり一人が「今できること」を考えて、一緒にこの苦難を乗り越えましょう！

この『生活支援コーディネーター通信』は、これまで公共施設や町内会館に掲示していた、りんくる地域福祉新聞に代わり、発行いたします。

花川南・樽川地区担当変わりました！

※生活支援コーディネーターとは...
地域の皆さんと一緒にささえ合いの地域づくりをすすめる地区担当職員です。



増子です。
歯科衛生士
でした。

成田です。
お世話になりました。

4月より、成田からバトンを受け取り「生活支援コーディネーター」として活動することになりました増子千亜希（ますこちあき）といいます。私は、長年、歯科衛生士として働いていました。福祉の仕事は、はじめてですが、訪問歯科診療を通じて高齢者の方の“お口の健康”をお手伝いできたことは、私の自信になっています。今までの経験を活かし、地域の「つながり」をサポートしていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします!!

3年間大変お世話になりました。訪問した時にはいつも温かく迎え入れて下さり、とても感謝しています。地域の中でのつながりや「集まる場所」があるということはなんて心強いただろうと肌で感じていました。そんな場所やつながりを1つでも多く、たくさんの方が見つけられたら良いなと思います。私はりんくる1階の花川北デイサービスセンターに異動となり、寂しい思いもありますが頑張っています。見かけたら声を掛けていただけると、泣いて喜びます(笑)皆さん、本当にありがとうございました。

私たちが変わらず頑張ってます!!
担当地区もそのままです!!



厚田担当 小池 濱益担当 瀧 旧石狩担当 古嶋 市全域担当 工藤

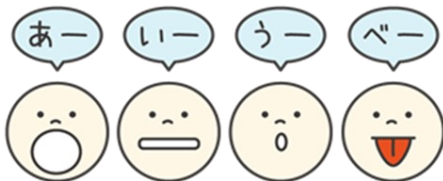
この通信は、赤い羽根募金の助成を受けて作成しています。



通信に関するお問い合わせ
石狩市社会協議会
地域福祉課 地域支援係
☎0133-72-8184



あいうべ体操



- ・できるだけ大きく動かす
- ・1セット4秒前後でゆっくりと
- ・1日30セット目安
- ・痛いときは、「いーうー」だけでOK

こんにちは。増子です。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が手に入りにくい今、自分を守るためには、免疫力をアップさせるほかに、元・歯科衛生士の知識から、今回は免疫力を上げる効果のある「あいうべ体操」を紹介します。文字通り「あー、いー、うー、べー」を1セットにして、お口を動かすだけです。とても簡単なので、みなさんもぜひやってみてくださいね。(好評なら続く...かも)

口腔ケア

はじめてみよう！やってみよう！