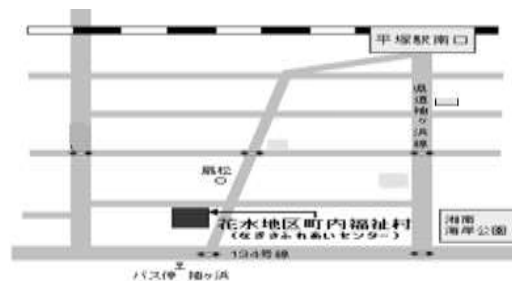


花水福祉村だより

発行日：平成30年2月

第36号

発行元：花水地区町内福祉村運営協議会



買い物難民…他人事ではない話です

最近福祉村に寄せられる支援依頼に買い物支援が増えてきました。エレベーターの無い集合住宅にお住まいの方や、体調が悪く買い物に出られなくなってしまった方、理由はそれぞれです。

本年より、花水福祉村でも買い物支援を始めています。週1回～2回必要な品物をリストにしていただけお金を預かって、福祉村支援ボランティアが2名1組で対応し始めたところです。

しかし、福祉村ボランティアもシニアが多いため高層階にお住まいの方の支援にはなかなか対応できないことが悩ましい点でもあります。

そこで花水地区の住民の多くが利用しているしまむらストアが実施している荷物の配送サービスについてお話を聞きました。

1500円以下の場合は200円

※3階以上の高層階にお住まいの方は別途100円かかります。

注意事項：冷凍食品やアイスクリーム、壊れやすいものなど配送に対応できない商品もありますのでご注意ください。

手続き：ご利用の各店舗で登録手続きが必要

また、しまむらストアではネット便サービスを行っています。インターネットが利用できる方で買い物に困った場合は利用価値が大きそうですね。

しまむらストア駅前店 ☎ 23-2937

すみれ平店 ☎ 37-5050

★★★★★☆☆☆☆

★★しまむらストア・らくだ便★★

対象店舗：花水地区にお住まいの方は駅前店及びすみれ平店が対象となります

利用料金：3000円以上購入した場合は無料

1500円以上購入した場合は100円

花水福祉村では買い物支援に協力いただけるボランティアさんを随時募集中です。買い物の他、ゴミ出しなど「生活支援」に対応していただいたボランティアさんは少額ですが謝礼の対象となります。

袖ヶ浜・野菜の無人スタンド

袖ヶ浜地区はかつての扇の松商店街のほとんどの店が営業しておらず、高齢の方にとっては買い物に不便な地区となっています。そんな中、地元の竹原さん（左円内画像）が自宅の入口に設置しておられる野菜の無人販売スタンドは貴重な買い物の場です。ここの野菜は竹原さんの友人の協力で金目の畑から届けられているそうです。「中間マージンがないのでより安く新鮮な野菜を届けられるんですよ」とお話ししてくださる竹原さんですが、高齢の方が自分の目で選び、時にはそこにいる方と立ち話出来る「お買い物」の場を提供されていると感じました。竹原さんこれからも頑張ってください。



お困りの方の多い、肩、腰、膝の痛み…そこで公民館と福祉村の共催事業としてリハビリ体操を学ぶ教室を開催しました。講師は花水地区出身で理学療法士の山口朋宏さん。

各部位の痛み聞くストレッチについて話と実践を交えて教えていただきました。講師によると「とにかく歩くこと！」が大切で20～30分は歩くこと、70歳以上で男性は6700歩、女性は5900歩を目標にすると良いそうです。歩くことが筋肉や心臓血管系の衰えを防ぎます。また、各部位のストレッチはゆっくりと30秒くらいかけてやるのが効果的とか。ストレッチも誰にでも無理なく出来る内容でした。

定員30名を大幅に超えた参加者の皆さんはどの方も真剣に体操に挑戦していました。

参加者からは「無理なく出来るくらいの体操で、順番を意識せず、右・左も関係なく硬い方からとのご指導も良かった」「とても楽しくわかりやすいストレッチでした」「痛みがあるので動くことが億劫になっていたけれど、これ以上ひどくならないよう、テキストを見ながら今日の体操を続けていこうと思います」など、たくさんの感想をいただきました。



花水福祉村・新しい
ふれあい交流サロン

サロン
昔遊び

毎月第2土曜
13時～16時



1月27日に海岸で手作り凧を揚げました。冬空を見事に舞いました。

花水福祉村の8番目のサロンが2月より本格スタートします。ちょっと昔の男の子や女の子たちが凧揚げや、紙飛行機づくり、けん玉や、折り紙、お手玉などなど、昔懐かしい遊びを楽しむ「サロン・昔遊び」です。

現在、立ち上げチームが竹ひごから手作りの凧作りに取り組んでいます。男女仲良く昔取った杵柄で懐かしい遊びに楽しい時間を過ごしてみませんか？

中学生、小学生、幼児の参加も歓迎です！！

詳しくは福祉村までお問合せください。

花水地区町内福祉村（月・火・木・金曜日10時～15時開村）

電話/FAX 0463-21-3401 e-mail hana-fkm@mb.scn-net.ne.jp

※福祉村ホームページのご案内※（頑張ってる時々更新中です(^_^)

<https://hanamizu-fukushimura.jimdo.com>