11号

えん

～地域づくりに役立つ情報を紹介します～

社会福祉法人鶴ヶ島市社会福祉協議会
生活支援コーディネーター便り
鶴ヶ島市三ツ木１６-１（市役所６F）
TEL049-271-6011　FAX049-287-0557
（発行　R2.4）

「中学生ボランティアさんも協力！」

マスクやアクリルたわしの ご寄付、ありがとうございます！

マスクやアクリルたわしの作成ボランティアを募ったところ、たくさんの方々がご協力くださいました。
ご寄付頂いたものは、市内のマスクが無くお困りの方々にお配りしています。マスクが無くお困りの方がいらっしゃいましたら、社会福祉協議会までご連絡ください！

「若いママの協力も!!」

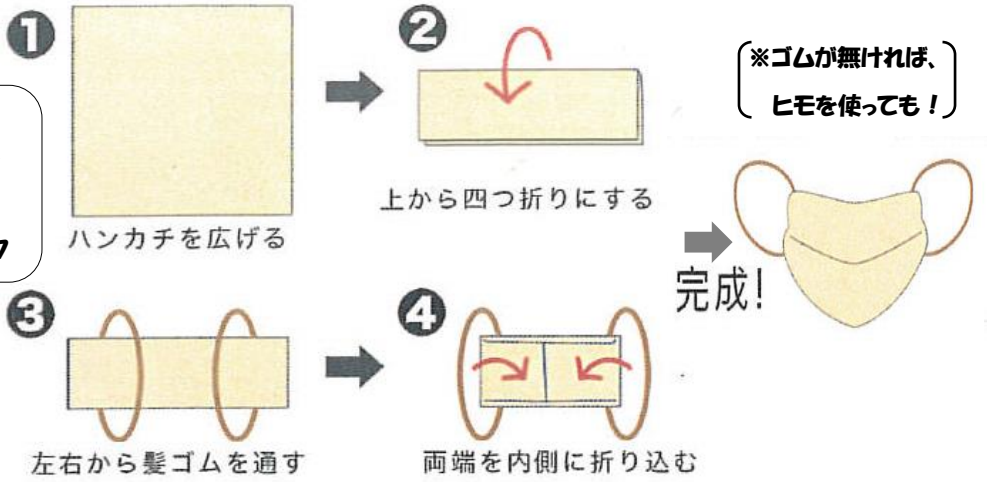
みんなでこの危機を乗り越えましょう！

・・・みなさまの声・・・

- カラフルマスクを作りました、気分を変えて！
- マスク美人でコロナに勝とう！
- 手作りのマスク、本当にうれしいです、ありがとうございました！
- 手に入らなくて困っていた、夢みたいに嬉しい！
- 手作りの温かさを感じます
- 傘寿の主婦です、健康で平穏に暮らせたことに感謝し、お役に立てればと思いマスクを作っています。

マスク（子供用も！）、アクリルたわし、現在も募集中です。
型紙ご希望の方にはお渡しできます。
マスク材料として、Ｔシャツやストッキングも使えます。未使用で不要なＴシャツやストッキング、布、ゴム、糸、等ありましたら、ご寄付ください。

いざとなったら、
こんなマスクもあり！
ハンカチ１枚で
縫わずにつくるマスク



※ゴムが無ければ、ヒモを使っても！

こんな時だからこそ…

今できる、暮らしの楽しみ方を聞きました

☆断捨離でお部屋がスッキリしました

☆丁寧に庭の手入れをして草木の動きを感じました

☆「認知症バイバイ体操」座ってできる体操を頑張っています

☆散歩しながらサロン仲間の家のそばを歩きます
挨拶できることもあるし様子が何となくわかって安心します

☆地域の情報を、SNSで発信したり新聞を作ってサロン仲間に配ってみようかな？

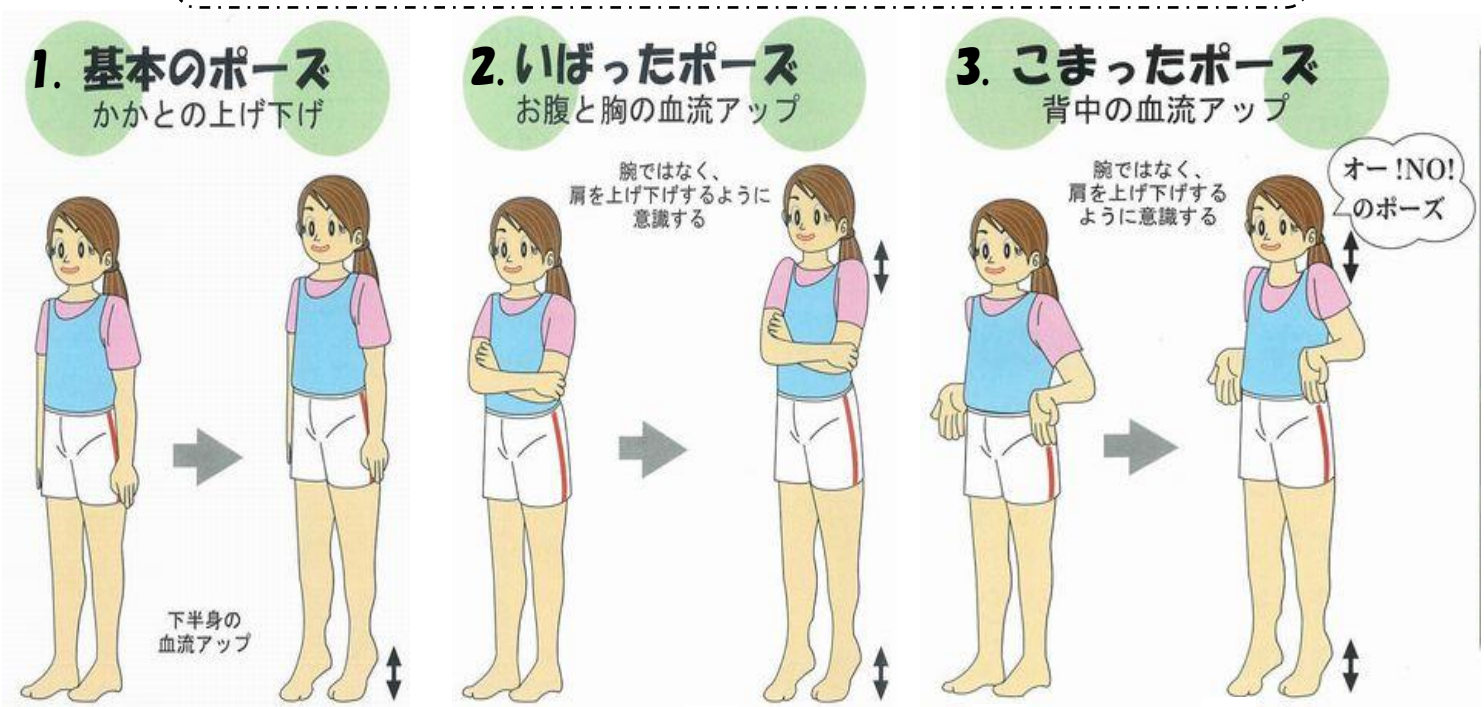
☆スマホやパソコンを使ってビデオ通話ができるようになりました！

「やってみたい！」という方への
支援を社協でも検討中です

からだを動かすことも忘れずに！

高沢謙治先生考案の血管若返り体操

★毎日朝晩２回、３つのポーズでかかとの上げ下げを１０回ずつ行います



① 体の力を抜いて、自然に立つ。両足の幅は、かかとを上げやすい間隔にする。

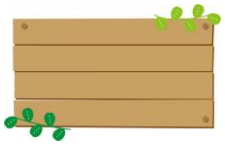
② 両足のかかとを同時に上げ下げする。これを１セットに１０回行う。

③ 体の前で腕を組む腕は体についてもＯＫ。

④ 基本のポーズ（かかとの上げ下げ）と同時に、両肩を上げ下げする。これを１セットに１０回行う。

⑤ 両手を体の横に置き、両肘を後ろに引く。手のひらを前方に向ける。

⑥ 基本のポーズ（かかとの上げ下げ）といっしょに両肩を上げ下げする。これを１セットに１０回行う。

アイデアいろいろ♪ 会わなくても仲間や家族と交流する方法

電話、メール、ライン、手紙、交換日記、掲示板…　試してみては？？