



新型コロナウイルスに負けない！

ロココのQ&Aコーナー

現在、新型コロナウイルス感染症の状況を勘案し、池田町社会福祉協議会で実施している全ての通いの場を無期限休止しています。このコーナーでは、家でできるふまねっとの方法や池田町社協で実施している対策事業についてQ&A形式でご紹介していきます。

元気に介護予防活動をしている高齢者の皆様へ



ふまねっと教室などがお休みなので、介護予防の面で心配があります。家の中で気軽に運動できないでしょうか？



こんにちは！ロココです。新型コロナウイルス感染症の影響で、身体的にも精神的にもお疲れの方が多いのではないでしょうか？身体を動かしたりすることが、健康維持につながりますが、何をして良いかわからない方もいらっしゃると思います。今回は、ふまねっとを家の中でやる方法がありますので、簡単にご説明しますね！



札幌にある「NPO法人ふまねっと」が、家庭用オンラインふまねっと教室を配信しています！ネットは新聞紙で簡単に作ることができ、通常のふまねっと教室のようにステップの見本も見せてくれるので、気軽に参加することができます。下記のQRコードを読み込めば、動画で説明を聞くことができます。スマートフォンやタブレットを持っている方はぜひ試してみてくださいね！※パソコンの場合は、「NPO法人ふまねっと」で検索！



家でふまねっとをできるのは嬉しいね！でもスマートフォン等の操作に自信がありません…



オンラインふまねっと教室に参加したい方で、機器の操作がわからない等、困ったことがあったら池田町社会福祉協議会(☎579-2222)までお気軽にご相談ください！また、ネット環境がない家庭向けにNPO法人ふまねっとが作成したプリントを池田町社協で配布します！

※現在、ライブ配信は休止しておりますが、アプリの登録なく、過去の配信動画を視聴することはできます。



ご高齢の親と同居または別居されているご家族の皆様へ



家族が日中仕事に出てしまい、一日中運動もせず誰とも話しをしていないので、認知症になったり、身体が弱ってしまわないか少し心配です。どうしたらいいでしょうか？



オンラインふまねっと教室は、利用にはインターネット環境が必要であり、スマートフォンやタブレット機器等が必要となります。機器を使用したことのない高齢者が多いので、ぜひご家族の皆様から使い方を教えてあげていただけないでしょうか？

なお、ネット環境がない場合は、NHKで放送されている「みんなの体操」(午前9:55～、午後1:55～の2回放送、土日除く)や「ラジオ体操」(午前6:30～、毎日)などをご利用ください。

※お気軽に池田町社会福祉協議会(☎579-2222)までお問い合わせいただければ、必要な情報を提供致します。



新型コロナウイルスに負けず、健康でいてもらうために声をかけてみます！



次ページでは、通いの場を休止している間に社協で行っている対策事業をご紹介します！こちらの情報もぜひ必要な方にお伝えください。

池田町社会福祉協議会で行っている対策事業について



感染予防のため、外出を控えたり、人と会話する機会が減っている方が多いと思います。そこで、ご自宅にいても、社協からの情報が得られたり、つながりを感じられる機会を提供するために2つの事業を新型コロナウイルス感染症が収束するまでの間実施します。

① ロココール (ROCOCO電話サービス事業)

週に1度、住民活動支援員が皆様のご自宅に予め決まった時間にお電話します。日頃のお話や社協の情報などをお伝えします。悩み事がある場合は、関係機関へおつなぎし、解決に向けます。



② ロコメール (ROCOCO脳トレ手紙サービス事業)

月2回、池田町社協より脳トレ用の問題等を封筒で郵送いたします。解答は次号に送付しますので、ご自宅で気軽に脳トレができます。



※8ページに例題の問題があります！

期 間：未 定（新型コロナウイルス感染症の状況により、従来の事業が開始できる場合には終了することがあります。）
 利用料：無 料
 対象者：どなたでも
 （申込者多数の場合、独居や高齢者世帯を優先する可能性があります）



利用申込み、生活上でお困りのことがある場合にはすぐに下記までお電話下さい。
 （相談内容の秘密は守られますのでご安心ください。）

【お問い合わせ：池田町社会福祉協議会 015-579-2222】

ROCOCO NEWS

ごぼう先生から池田町の皆様へメッセージ！

池田町の皆さん、こんにちは！！

昨年に池田町にお邪魔させてもらい、大変楽しい時間を過ごさせていただきました！

ウイルスは高齢者の皆さんにとって怖いですが、人と会わずに、自宅に閉じこもるといことも高齢者の皆さんには良くない環境です。

きっとまた近いうちに会える日が来るとしますので、それまで体力を落とさないように頑張ってください！
 それでは皆さん！お達者でー！

メッセージの全文はこちら！ Youtubeにて公開されています。



こちらでは、家でもできる体操をごぼう先生がたくさん紹介しています。
 ごぼう先生と一緒に体操を楽しもう！



ありがとうございます！

JA池田町農協様から手指消毒薬20ℓのご寄付を頂きました。

5/1十勝池田町農業共同組合の鈴木組合長が、社協事務所に、消毒薬1箱をご寄付として直接届けてくださいました。池田町内の福祉関係施設に1箱ずつ配られているとのこと。ふれあいセンターは、朝晩全館消毒作業を行っておりますので非常に助かると感謝の意をお伝えしたところ、鈴木組合長から「日頃から高齢者の皆さんが楽しく通える場を提供してくれて、農家の皆さんも安心して農業に専念できているとの声があります。とても感謝しています。今は大変だとは思いますが感染予防に役立てて頑張って下さい。」と感謝と温かい励ましの言葉もいただきました。

