

# きずな通信

石部南学区まちづくり協議会  
福祉部会

令和6年度5号

石部南学区まちづくり協議会では湖南市より委託を受けて、地域の支え合いの仕組みやネットワーク作りを推進してまいります。

石部南学区の皆様の声을聞かせて頂きながら進めます。

どうぞよろしくお願いいたします。



## 1. サロン「きずな」(2月1日に開催しました)

今年度第4回目の「サロンきずな」を開催しました。

まち協 事務局長の土居さんより、『こうして人は老いてゆく』衰えていく体との上手な付き合い方というテーマでお話をして頂きました。

お話の要点は下記の内容でした。

- ① ウォーキングだけでは寝たきりは防げない！
- ② 老化を防ぐためのリハビリ ⇒ 元気な時からリハビリを！
- ③ 体調に応じたセルフリハとは ⇒ 足腰衰えたと感じる人、  
( それぞれセルフリハを！ ) 足腰に痛みがある人

当たり前に行っていたことが、人の手を借りなくてはならなくなること、体が自由に動かさないことは、頭の中で想像するよりも何倍もつらく悲しい出来事です。⇒ 寝たきりになった人の言葉です。



肩甲骨の柔軟性のチェック

裏面にも記事があります。

## 2. 「きずな」カフェ

開店日 : 毎週月曜日、水曜日  
開店時間 : 9時00分～12時00分  
場所 : 石部南まちづくりセンター内  
参加費 : 無料



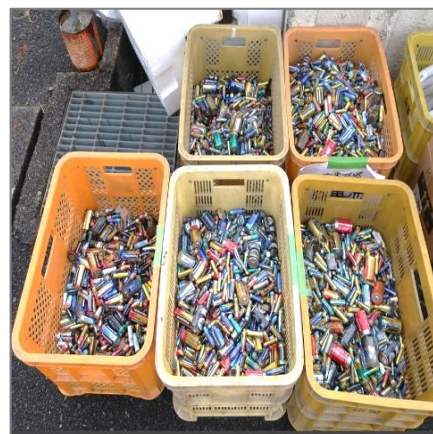
5月からは、旧学童保育所に場所を移して、広い場所で開催する予定です。  
4月からは、金曜日 も 開店する予定です。



## 3. 発泡スチロール・乾電池・蛍光管の回収の実施報告

2/22 (土) 雪の降る中で、発泡スチロール・乾電池・蛍光管の回収を実施しました。 昨年よりは少なかったようですが、発泡スチロールと乾電池は、昨年と同じ位の量を回収しました。

各区の区長さんを始め役員の方ご協力有難うございました。



来年度も実施する予定です。

皆様方のご意見を『地域支え合い推進活動』に生かしていきたいと考えておりますので、皆様方のご協力をお願いします。

「きずな通信」へのご意見は、

部会長 : 土居憲昭 (090-5463-9536)

副部会長 : 山元照代 (090-8571-0879) までご連絡ください。