

きずな通信

石部南学区まちづくり協議会
福祉部会

令和7年度3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を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」(9月6日に開催しました)

今年度第2回目の「サロンきずな」を開催しました。

■ 第1部は、まち協 事務局長の土居さんより、『腰痛の治療と予防』というテーマでお話をして頂きました。

腰痛の原因は、

- ① 普段の姿勢が悪い ⇒ 姿勢に気を付ける。
- ② 腹筋と背筋が衰えている ⇒ 筋トレとストレッチを行う。

■ 第2部として、『健康チェック』を行いました。

- ① 骨密度測定 ② 血管年齢測定 ③ 足指力測定 ④ 野菜摂取度測定
- ・ 骨密度測定では、約半数の方は、正常でしたが、残りの半数の方には骨量の減少が見られました。 ⇒ カルシウムの摂取を！



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、金曜日
開店時間 : 9時00分～14時00分
場 所 : 石部南まちづくりセンター内
参加費 : 無 料



毎回、6～10名の方が、来られています。
介護・健康についてなど、おしゃべりしながら皆さんの憩いの場になっています。



3. 『石部南学区 お役立ち情報誌』の作成

現在、『石部南学区 お役立ち情報誌』の発行に向けてデータ収集と資料の作成に取り組んでいます。

【内容は】 ⇒ 下記以外も検討しています。

- ① みんなの居場所 (センターで実施中の事業の紹介)
- ② みんなの居場所 (5区で実施されている事業の紹介)
- ③ 湖南市が実施している支え合い事業 (緊急システムなど)
- ④ 湖南市内の事業者情報 (買物配達、食材配達、配食など)
- ⑤ こんな時には (生活全般で困った時の情報各種)

現在、内容を検討中です。

【発行予定】 令和7年11月ごろ

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。