

山室校下  
 住民基本台帳より  
 世帯数 5,564世帯  
 (6月末より6世帯増)  
 人口数 11,739人  
 (6月末より6人増)  
 男 5,631人  
 女 6,108人  
 令和2年7月末現在

# ふれあい

発行/ 山室校下自治振興会  
 編集/ 自治振興会  
 広報委員会  
 市立山室公民館内  
 ☎423-5979  
 市立山室公民館  
 ホームページ



敬老の日特集 社会福祉協議会  
 いつもありがとうございます  
 いつまでもお元気で

山室校下社会福祉協議会では、敬老の日に合わせて七十歳以上の方を対象に敬老会を実施してきましたが、今年はコロナ感染予防のため、開催を断念しました。

## 敬老の日をお祝いして

### 山室校下社会福祉協議会

会長 中川 忠雄



敬老の日をお迎える皆さま、誠にありがとうございます。コロナ禍により校下の敬老会を実施できないため、本紙面にてご挨拶申し上げます。

例年、敬老会では直接皆さまの元気なお姿を拝見できたのですが、今年はそれがかなわず、非常に残念に

高城亮さん(校下環境保健衛生連合会前会長)は、多年にわたり環境保健衛生活動に尽力されたとして富山市長より感謝状を受けられました。

表彰  
 おめでとございます



しかし、こんな時こそ、みんなが一つになって知恵を出し合い、「新しい生活様式」で難局を乗り越えていきたいと思えます。末筆ながら皆さまのご健康とご多幸をお祈りいたします。

## 子どもたちから こころをこめて



子どもたちからのメッセージ

おじいちゃん、おばあちゃん、コロナは怖いけど、みんなが協力して乗り越えよう！

おじいちゃん、おばあちゃん、元気な姿を見せてね。



みずほ子ども会では、敬老の日に合わせて、おじいちゃんやおばあちゃんにメッセージを書きました。「おじいちゃん、おばあちゃん、ながいきしてね。」

みんな  
 メッセージ書いたよ

## 自転車前かご 狙われています！



バッグなど  
 置き放し  
 ダメよ

山室校下防犯連合会

## たっしやけ 気つけられ運動推進中

交通事故に遭わないために

- ★ 夕方・夜間の外出は反射材を！
- ★ 交通マナーを守って横断歩道を！



交通安全協会山室支部

## お気軽にご相談ください

私たちのセンターは、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう介護・福祉・健康・医療等様々な面から高齢者と家族を支援する施設で、チューリップ長江病院の2階にあります。

「入院中だが退院してからのことが心配」など、お困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。自宅への訪問相談も行っています。



【連絡先】 ☎ (076) 494-1220

住所：富山市長江5-4-33

東部・山室地域包括支援センター

市立山室公民館では、念珠ブレスレット作り体験会を行いました。参加者は、「コロナに打ち勝つぞ！」とばかりにパワーストーンに強い願いを込めながら作っていました。

なお、本講座は、9月11日(金)に同公民館にて開催を予定しています。



ブレスレットを腕にニコリ



熱中症予防とコロナ感染防止に

**3つの「とる」** を実践しましょう

人との距離を「とる」



人との距離をとったうえで  
マスクを「とる」



水分を「とる」

のどが渇く前からこまめな水分補給が必要です。



シニア世代の皆さまへ 「お元気でお過ごしいただくために」

コロナ自粛の影響で「生活不活発（動かないこと）」による健康への影響が心配されています

(2020 日本老年医学会より抜粋)

動かない時間を  
減らしましょう！



テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなどちょっとした工夫で身体を動かしましょう。

筋肉を維持しましょう！

近所の散歩やラジオ体操など気軽に自宅でできる運動も筋肉の衰え予防に役立ちます。



こんな時こそ、人との交流を！

外出しにくい今の状況こそ、家族や友人ご近所が互いに支え合い、意識して交流しましょう。

ちょっとした挨拶や会話も大切です！



しっかり食べて**栄養**をつけましょう！

三食をバランスよく食べて、身体の調子を整えましょう。  
**免疫力**を維持することにも役立ちます。  
※食事の制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を**清潔**に保ちましょう！  
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

毎食後・寝る前に歯を磨きましょう。  
義歯の清掃もとても大切です！  
電話などを活用して、意識して会話を増やしましょう。  
鼻歌を歌う、早口言葉などもオススメです！

今月の脳トレ



脳トレルール

- 右の文字の「色」を言いましょう。
- 左から右へ順番に、できるだけ速く声に出して読んでいきます。
- 間違えたら、正しく言い直しましょう。
- 例えば、「きいろ」は、「あか」と読んでください。

何度でも挑戦しましょう！

あお	みどり	あか	きいろ
あか	きいろ	みどり	あお
きいろ	あか	あお	みどり
あお	みどり	きいろ	あか
みどり	あお	あか	きいろ
あお	きいろ	あか	みどり
あか	あお	みどり	きいろ
みどり	きいろ	あか	あお
きいろ	あお	みどり	あか
あお	あか	きいろ	みどり

**住宅防火・防災  
キャンペーン**

キャンペーン  
9月1日火  
～21日

敬老の日に  
「火の用心」の贈り物

住宅用  
火災警報器



すべての住宅に設置が必要な住宅用火災警報器。電池切れで万一の時に作動しなかったということがないよう、定期的に作動確認することが大切です。

住宅火災による死者数と高齢者の割合



住宅用消火器



いざという時に備えて住宅用火災警報器等(住宅用火災警報器・住宅用消火器・エアール式簡易消火器・防炎品など)を身近に備えましょう。

防災品



各自治体の防災・防災ポータル

消防庁

新型コロナの影響で、校下の敬老会は残念ながら開催することができず、この「ふれあい」の紙面で日ごろの感謝の気持ちをお届けすることになりました。コロナの収束は、まだ見通しが立たない状況ですが、こんな時こそ地域の力が試されるのではと思います。みんなで助け合って乗り越えていきましょう。(編集室)

校下体育協会より



コロナ感染防止のため、12月末までの体育協会事業はすべて中止することになりました。ご理解の程よろしくお願ひします。