

第二十回 福祉講座

第20回福祉講座は、昨年の11月14日(金)に領家公民館において開催されました。はじめに松本会長の挨拶



松本千代子会長の挨拶



講師の小澤琢也さん

挨拶のあと、講師をお招きしての講演となりました。今回、第一部の講師はNPO法人健康支援ネットワークSAI LING LIFEの小澤琢也さんで、「健康寿命の伸ばし方」をテーマにお話していた



だきました。小澤さんは理学療法士で地域事業や急性期病院などの経験があります。そんな経験の中から、老いは誰しもが経験するもの。しかしきちんとした食事や運動、心のケアをすることで健康寿命を延ばすことができると熱心に説明してくれました。



和みの会のお二人

誰でもいつかは「死」を迎えます。でも最後の数年間を寝たまままで過ごすか、直前まで元気に動き、旅行や食事を楽しみながら生活をして、「ピン」の生活で自分らしく生きることが大切だと説きました。これこそが健康寿命だと言うのです。これからの人生に大変役立つお話で感動しました。

講演のあとは第二部として「和みの会」のお二人の演奏と歌で楽し

みました。ベルを使った演奏やピアノでの連弾などを披露していただきましたが、懐かしい歌を皆で歌いながらのひとときはとても心が和むものでした。歌った曲は「上を向いて歩こう」「里の秋」「母さんの歌」「故郷」「旅愁」など私たちにとっては歌を歌うだけで「あの時」にもどれるものでまさに感動の世界でした。
人生に役立つ講演と楽しい音楽で本当に充実したひとときを過ごすことが出来ました。



相談窓口

★浦和区役所 福祉課 福祉まるごと相談窓口

電話／〇四八(八二九) 六一九六

仕事や住まい、生活にお困りの方などの相談を受け、担当の職員が解決方法を一緒に考え、必要な支援を行ったり、関係機関などへおつなぎする福祉の総合相談。

★コミュニティ・ソーシャル・ワーカー(CSW)

浦和区役所保健センター一階(さいたま市社会福祉協議会浦和区事務所)

電話／〇四八(八三四) 三三三

* * *
地域の中に様々な理由により、ご本人やご家族では解決が難しい問題を抱えている方に寄り添いながら、ご相談を受けるコミュニティソーシャルワーカーが配置されています。

どちらにご相談いただいた場合でも、担当者と協力しますので、相談しやすい窓口をご利用下さい。

