



# 「てげてげ広場」

## 参加者のみなさんへ

みなさん、こんにちは。3月になりましたね。早咲きの桜が咲いてきており、春が来たな・・・と季節を感じますね。また寒かったり、暖かかったりしますので、体調を崩さないように気を付けたいところです。今回は高血圧予防について、健康センターの森保健師から教えてもらおうと思います。（裏面）

## 「ささえ愛マップ」で地域のつながり深まっています!!

今年度も生活支援コーディネーターの森さん（社会福祉協議会）と6か所の公民館に伺い、ささえ愛マップづくりを更新しました。てげてげ広場の初めの頃にささえ愛マップづくりの1回目をしています。1回目では地図に、参加者の自宅や参加を勧めたい方の家にシールを貼る作業をし、気にかけて合うきっかけになっています。2回目以降は、地域の良いところ、困っているところの意見を出してもらい、地域の実情を再確認できる機会になっています。また困っている人がいれば、できる範囲で支え合って生活をしていることもわかりました。ささえ愛マップづくりを行うことで、地域のつながりや支えあいが増える機会になっていますので、定期的に巡回していきたいと思います。



左：依積田、中央：大堀、右：下山

## 感染予防のために、わたしたちができること

■ てげてげ広場を行っている公民館では、感染予防のために、参加者はマスク着用し、出入り口に消毒液を置き、手指消毒ができるようにしています。また密にならないように、換気を行い、隣の人との距離も1m以上は空け、歌も口ずさみながら、心の中で歌いながら体操をしてくれ、体操の後のお茶をするときも短時間を心がけてくれています。みなさんの心がけで、気持ちよくてげてげ広場ができていると思います。引き続きマスク着用、手洗い、消毒、3密にならない等、気をつけながら日常生活を送っていきましょう。

# てげてげ広場通信



令和3年  
3月号  
【発行所】  
枕崎市地域包括支援センター



## お知らせ



3月4日（木）宇都公民館  
3月9日（火）大堀公民館  
【出前講座】

※変更がある際はお知らせします。

※裏面もあります