

おもいやり

— 中央東地区社協だより —

第53号

発行 中央東地区社会福祉協議会
事務局 〒273-0122
鎌ヶ谷市東初富1-10-1
(東初富公民館内)
電話・FAX 442-5144
編集 広報啓発委員会



元気アップ講座 (料理教室)

「地区社会福祉協議会推進計画」が昨年十二月九日(水)に発表されました。
鎌ヶ谷市社会福祉協議会では、本年度重点事業の一つとして鎌ヶ谷市にある六地区社会福祉協議会(地区社協)における地域福祉の推進に向けて計画策定作業を進めてまいりました。

すみやすい地域づくりを!!

地区社協推進計画提案



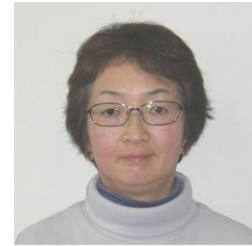
リハビリで元気に
地域の中には、病気や事故などによって体に障がいのある方がいらつやいます。ミニリハビリ教室では、障がいがあっても地域の中で楽しみを見つけられる、そんなきっかけ作りのお手伝いができたらいいと考え、毎月一回、**第四火曜日**に東初富公民館で実施しています。
障がいがあっても自分で出来ることは自分でしよう。また、障がいがある方へのおもいやりは相手を知ることからはじまります。
教室に参加してみたい方は地区社協に声をかけて下さい。

新型インフルエンザの影響大

メキシコで最初に発症した新型インフルエンザはまたたく間に世界に広がり、日本国内も一時期パニックに陥りました。
そのことで、ここ鎌ヶ谷市でも週を追うごとに感染者が増加し学級閉鎖、休校が相次ぎ、集団で活動する行事が次々と中止を余儀なくされました。
私たち地区社協も甚だ本意ですが、楽しみにしておりました、お年寄り子どもと障がい者の「ふれあいまつり・クリスマス会」、また独居高齢者・難病の方に送る小学生による「絵ハガキ作り」(年賀状)等も人の集まりによって行いう行事であり、感染予防のため中止することにしました。

地区社協事務局新職員の紹介

中央東地区社会福祉協議会事務局(東初富公民館内)で職員として6年半にわたり勤務してまいりました佐藤文子さんが退職されました。



その後任として角田淳子さんが前任者の業務を引き継ぐことになりました。

介護予防教室のお知らせ

日時 2月13日(土)午前10時~正午
内容 「肩こり・腰痛に効く体操」
持ち物 バスタオル・飲み物
500ミリペットボトル(運動で使います)
講師 清田治療院 清田 尚子先生
場所 東初富公民館 1階ふれあいホール
医療講演会のお知らせ
日時 3月18日(木)午後2時~3時30分
内容 「こんな時どうする?緊急時の対処法」
講師 鎌ヶ谷総合病院 長岡 信看護師
場所 東初富公民館 1階集会室

*申込みは共に中央東地区社会福祉協議会まで
電話 442-5144

◆ 寄付を頂きました

あいがやんぽう会様より

いきいき倶楽部様より 1049円
匿名様より 1625円

【編集後記】

地域住民が「福祉のまちづくり」に取り組もうとして地区社協を立ち上げて19年、「地区社協」は地域で認知される存在になっています。これからもふれあいを深める事業をなるべく多く行っていきたいですね。

この計画は社協活動に対するアンケート集計後、各地での二〜三回の地区懇談会を経てまとめられたものです。

地区社協の活動はそれぞれの地域特性により重点が異なります。しかし、いずれも地域に住んでいる人が自主的に参加して地域のふれあいを高めるとともに、安心して、安全に暮らすことのできる福祉まちづくりを目指しております。

計画冊子は六つの地区社協の施策が網羅されており、40ページ以上にわたります。この冊子は地区社協事務局に有ります。

中央東地区社協に挙げられている新たな事業

- ① みんなの憩いの場 気軽に集まれる場所づくり
- ② 中央東地区社協ホームページ

当社協では運営委員会での議論を経て、この計画が決定されれば具体化への検討に入ることになります。地域づくりに関心のある方は、どなたでも気軽に意見を寄せ下さい。今後の運営委員会の議論の中で参考にさせていただきます。

ご意見は書面でお願ひします。書式や形式は自由です。投稿は郵送、FAX、のいずれかを選択してください。お待ちしております。

【住所】 〒273-0122

鎌ヶ谷市東初富1-10-1

東初富公民館内 中央東地区社協宛

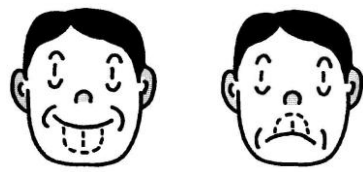
【FAX】 442-5144

中央東地区社協の活動範囲は

鎌ヶ谷東第1区連合自治会・東武鎌ヶ谷自治会・南初富連合自治会です。

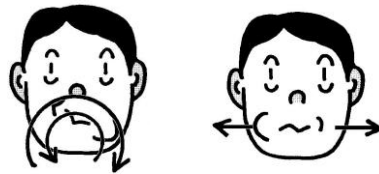
舌の筋肉を鍛える
「舌体操」

目をパッチリ
開けながら行うと効果的



唇を内側から押すように

口の中で舌を下に
口の中で舌を上



右へ左へ、舌をぐるっと
右へ左へ、左右の頬を押すように

「歯つらつ体操」パンフレットより

お口の機能をアップする
「顔面体操」

十分息を吸ってから
それぞれ約10秒実施
3回繰り返す



頬をあげ、ニコリ笑う



アップアップするように頬を
ふくらまし、左右に目を動かす



口と目をおもいきり開く

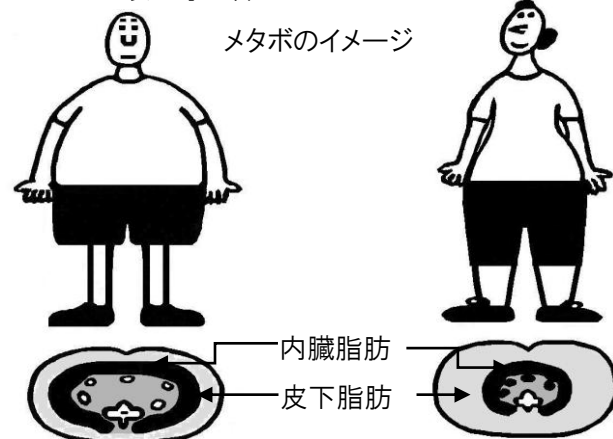
在宅福祉委員会

元気アップ講座
あなたのお口の中は健康ですか？
高齢者の方にとって肺炎は死亡につながりかねない病気です。誤嚥性肺炎は、飲み込む能力が衰えたところ（嚥下障害）にお口の中の汚れ、虫歯や歯周病の放置により繁殖した細菌が、飲食物とともに肺や気管支に入って発症します。
朝、顔を洗うときに鏡の前で「歯つらつ体操」を行ってみませんか…
継続は健康なり。



公開医療講座
大丈夫ですか？メタボと食生活
9月25日(金)東初富公民館で多くの受講者に鎌ヶ谷総合病院 院長前田清貴先生による講座がありました。
軽く考えるな!!なぜ今ダイエットなのか？
生活習慣病(成人病とも呼ばれていた)は血管をポロポロにする病気。脳・心筋梗塞・脳卒中等は半身不随や死を招く事もあります。動脈硬化は大変な病のものになります。
一に運動、二に栄養のバランス、三に禁煙。やせる決意が必要です。
在宅福祉委員会

メタボのイメージ



理想体重(あくまでも目安)=身長×身長×22
1日の摂取エネルギー(目安)
=理想体重×[25~30キロカロリー]
今日から実行!! 自分の健康のために。

「メタボと食生活」パンフレットより

二万年前にタイムスリップ
日帰り交流バス研修
私たちボランティア育成委員会は昨年の7月に「地区ふれあい員」「制度ボランティア」「翔裕園シーツ交換ボランティア」「運営委員」の31名が参加し、日帰りバス研修を行いました。行く先は国立としてただ一カ所だけといわれている佐倉の国立歴史民族博物館で、そこには日本列島に人類が登場した旧石器時代(2万年前)から関東大震災(大正12年)までの人類の営みが時代を追って展示されていました。リアルな表現に感慨深く歴史を振り返りました。



日本人の民俗世界・鹿嶋様

高齢者と障がい者の
ふれあいまつり・梨狩り



和気あいのふれあい風景

9月5日(土)は、晴天で風もなく最高の日和となり、初石果樹園にて石井さんから、今年の梨は良く出来ているとの話があり、続いて梨の取り方についての説明を受け、早速梨狩りを始めました。皆、どの梨が美味しいか選ぶ真剣な眼差しがいきいきと輝いていました。梨を食べ、食事をし、ビンゴゲームにはしゃぐ姿に接し、また、市の保健師による血圧測定や健康相談もあり、これからも継続させていきたい行事だと思えました。
当日の参加者はスタッフを含め125名でした。



♪ウォーキング 八キロを楽しく♪
5月21日(木)中央東地区内の65歳以上の方を対象にしたウォーキングを行いました。参加者は18名でした。
東初富公民館を出発し、東部学習センターでトイレ休憩、道野辺小学校の隣にある手通(てづつ)公園で昼食をとり、鎌ヶ谷高校の前を通り、道野辺八幡宮で休憩し、東初富公民館までの約8キロを歩きました。
参加者の中には手通公園、道野辺八幡宮などに初めて行ったという方もいて、地元にも良い場所があることを再認識していました。