

おもいやり

— 中央東地区社協だより —

第55号

発行 中央東地区
社会福祉協議会
事務局 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

〔サロン活動紹介〕

ふれあい談話室 和(な)み(み)会

東第一区連合自治会に所属の鎌ヶ谷グリーンタウン自治会では、平成15年7月から毎月一回集会所で開催をしています。主旨は自由な話し合いを通して会員相互の親睦を深める為に行っています。

- * 自治会活動について思うこと(意見、要望等)
- * 身の回りで不自由していること等他、雑談等
- 自治会員ならどなたでも参加できます。(年齢制限、会費はなし。現在の会員数は一六〇人)
- 会則一、会員相互の親睦をはかる。

- 二、近隣、地域の住人には、率先して声かけ挨拶をする。
- 三、お互い出来る範囲内で、困った時は助け合う。(ちよいぽフ)

年間を通じて、親睦の各種行事(花見・ハイキング・紅葉狩り・忘年会等)を行い、又お互いちよいぽフ等も行っています。他にもペット委員会を平成16年10月より立ち上げ、飼い主の協力により毎月第2日曜日午前8時より、自治会内・周辺道路・公園等も清掃活動を行い、自治会員相互の連携を図っています。ちよとした行為で、お互いを知る大事なふれあい交流だと思えます。皆さんの、自治会でも始めてみませんか。

公開医療講座

生活習慣と循環器疾患

9月29日(水)鎌ヶ谷総合病院の循環器科部長西森健雄先生による「食生活と生活習慣が血管に与える影響は？」と副題の講演がありました。飽食と運動不足の生活習慣によって生じる過栄養が内臓脂肪を蓄積させ、喫煙や遺伝素因も加わって高血圧や糖尿病になり、その先に動脈硬化があるという内容でした。参加者は40余名。

メタボII動脈硬化と意識して、腹八分目の食生活と体調に合った運動を続ける生活習慣を心がけましょう。



皆で飾り付け

初小音楽部のクリスマスソング

五中ギター部の演奏

◆寄せられた善意

ありがとうございました

- ・ニッポー株式会社様より
- クリスマス会にお菓子の詰め合わせ
- ・中村晃様より
- 手作り小箱
- ・いきいきクラブ様より
- 460円

◆ボランティアさん募集

特別養護老人ホーム
翔裕園でシート交換作業
毎月 第4水曜日(8月・12月除く)
午前10時~11時頃
持ち物 室内履き・エプロン
(お問い合わせ先) 442-5144

【編集後記】

今号で55号になりました。
「おもいやり」の「愛読有難う」ございます。
「これからも」の広報紙を通じ、皆さんに地区社協の活動の一端をお知らせしたいと考えております。
おもいやりの心について想うこと

人それぞれ十人十色、そのなかで
思い、思われ心(琴線)にふれて
音色、綾なす景色(おもいやり)かな
雑感

クリスマス会を盛大に開催

世界中で猛威を震ったインフルエンザの為、中止を余儀なくされ前回は残念でしたが、今回は無事12月5日(日)に開催することが出来ました。

この催しの目的は地域のお年寄りや障がい者と子供のふれあいの場として行われます。まず参加者が手作り、会場の飾り付けやケーキのトッピング等をして楽しみました。パーティーの出演は、毎年参加の「五中ギター部」が素晴らしい演奏でクリスマスモードを盛り上げてくれ、続いて「わたぼうし」の皆さんが手話ダンスを踊りながら参加者に手話の手ほどきをし、更に「初富小音楽部」の子供たちが可愛い演奏をしてくれ、ハンドベルに
供たが可愛い演奏をしてくれ、ハンドベルによるジングルベルの曲では、子供たちがお年寄りや障がい者のそばへ行き、一緒に手をとって演奏をして喜ばしてくれました。最後に恒例の抽選会でのクリスマスプレゼントに参加者は大満足でした。

まさに私たちが求めるお年寄りや障がい者と子供のふれあいの場となりました。
本当に楽しいクリスマス会をありがとうございました。
《ふれあい交流委員会》



福祉教育講演会
支え合いの地域社会づくりを目指して

去る11月28日(日)14時より福祉教育講演会が東初富公民館ふれあいホールで開催されました。当日は、休日にもかかわらず福祉に関心のある方が88人受講しました。講師の社会福祉法人「愛光」専務理事の高梨憲司氏は「支え合いの地域社会づくりを目指して」の演題で、経験豊かなウィットに富んだ話を一時半にわたって立って話されました。高梨氏は「自身の視覚障がいを超えて社会に貢献できているのは、「障がいのある人もない人も、それぞれ自分に備わった属性を持っており、障がい者は自分の障がいや自分の属性を考え、社会に対して、健康者のように自分の持っている属性を強みに置き換える工夫をすれば、社会に通用する仕事ができるのではないか。障がいの有無を感じることなく生活できるような社会環境づくりを目指したい」との話しに、皆さん感動して聞いていました。質疑の時には、講師に感謝する発言が多く、熱のこもった講演会になりました。

《福祉教育推進員》

後日、五本松小の児童から、おもいおもしろのお礼の寄せ書きが届きました。児童にとってもお年寄りにも、交流することを楽しんでいる瞬間がありました。

《ボランティア育成委員会》



宇宙飛行士が私たちに夢を!!

昨年9月21日(火)福祉活動ボランティアに従事している皆さんの交流を目的とし44名の参加者で、筑波宇宙センターを見学しました。展示場には、日本人としてこれまで宇宙に旅立ち数々の実験を行ってきた8名の勇姿の写真が飾られ、またさまざまなロケット、あるいは実験室・宇宙服等も展示され、それを目の当たりにした私たちは大きな感動を覚えました。

昨年8番目の宇宙飛行士として、松戸一中出身の山崎直子さんが宇宙ステーションに2週間滞在したことはまだ記憶に新しいところです。

また、小惑星探査機「はやぶさ」が小惑星「イトワ」に着陸し、昨年7年間の宇宙の旅を終え、微粒子1500個を持ち帰ったことは、太陽系(地球他)の成り立ちをひもとく大変な成果で、私たちに大きな夢を与えてくれております。このことは人類史上初の快挙で日本の宇宙技術の高さを世界に印象づけました。

《ボランティア育成委員会》



高齢者と障がい者のふれあい梨狩り

9月4日(土)当日の参加者120名。初石果樹園のご好意で梨狩りが行われました。今年の夏の異常気象でどうなるか心配しましたが、例年通りの出来とのことでした。参加者も複数回来られている方が多数占められており、皆さん美味しい梨を頬張りながら和気あいあいと歓談され、昼食後はビンゴゲームで盛り上がりました。

例年のことですが、市の保健師による健康相談もありました。

《ふれあい交流委員会》

介護予防教室 健康体操に汗

12月9日(木)28名参加。毎年好評で恒例の清田尚子先生による健康体操。まず、体温を上げることで、免疫力を高めることが大事だそうです。暖房器具ではなく、体の中から温めましょう。500ミリリットルのペットボトルを手に持ち回したり、バランスボールを脚に挟んでよい姿勢を保ち、肩こり・腰痛に効く、腹筋・背筋の運動、ツボを押したり、摩ったり、少し汗ばんだところで、水分補給のため小休止。ユーモアあふれる、清田先生のトークに引き込まれ体を動かし良い汗かきました。家で明日から少しでも続けられるといいですね。次回も参加してください。お待ちしております。

《在宅福祉委員会》



初富小・五本松小の 子供たちが一人暮らしの お年寄りに絵ハガキ年賀状を

学校の協力を得て今年も地域の一人暮らしのお年寄りに20名の6年生児童が参加して思い思いに心を込め手作りの絵ハガキ年賀状を作成し郵送しました。

出来映えはさまざまですが、そこにはお年寄りに対してのやさしさと思いやる気持ちをもって作成したことを汲みとっていただけばと思っております。私たちボランティア育成委員会はこれからも子供たちのやさしい気持ちを大切にしていきたいと考えております。

《ボランティア育成委員会》