

# おもいやり

— 中央東地区社協だより —

## 第63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



2014/11/20

補助具・ベルを使って

### リズムに合わせて

#### みんなで3B体操

在宅介護教室のひとつとして「3B体操」を取り入れ、11月20日、東初富公民館・ふれあいホールで開催しました。

3B(さんびー)とは「ベル・ベルト・ボール」の補助具の頭文字から名づけられたものです。公認指導者の「指導でまずは準備運動。全員が円形状に足を伸ばして座った状態で、歌にあわせて隣りにタッチングするという筋肉をほぐしながらのゲームでは参加者が大いに笑い、またソーラン節に合わせた動きも楽しみ、寒さで縮こまりがちな身体が大いにほぐれたようです。

皆さんと一緒に音楽に合わせて身体を動かす体験は好評で、「またやりたい」という声が聞かれました。

なお、3B体操に関しては、鎌ヶ谷コミユニティセンター(TEL444-4293)で教室が開催されています。興味をお持ちの方は、開催日・参加費等、お問い合わせください。

(在宅福祉委員会)

中央東地区社協の活動範囲は

鎌ヶ谷東第一区連合自治会・東武鎌ヶ谷自治会・南初富連合自治会です。

さあ、今日からはじめましょう!!

## ロコモティブシンドローム予防に 足腰を鍛えましょう♪

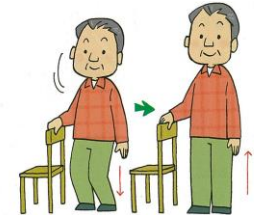


要介護状態にならないためには、足腰を重点的に鍛えることが大切です。特に効果的なのは、「大殿筋」「大腿四頭筋」「下腿三頭筋」を鍛えることです。これらは、「立つ」「座る」「歩く」といった動作の基礎となる筋力です。運動は日々の積み重ねが大切です。無理なく自分のペースで、さあ、今日から始めましょう!

鎌ヶ谷市役所 健康増進課 地区

### だいたいしとうきん 大腿四頭筋

働き：膝を曲げ伸ばしする



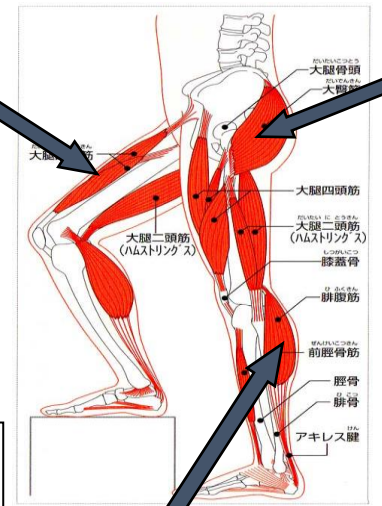
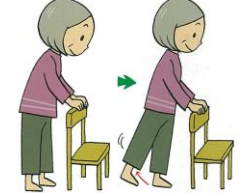
**大腿四頭筋を鍛える運動**

- 両足を肩幅より少し広めにして立ちます。
- 上体をまっすぐにしたまま、ゆっくり4分の1くらい膝を曲げ、腰を落とします。
- 同じテンポでゆっくり膝をまっすぐに戻します。
- これを5~10回無理のない程度で繰り返します。

※膝が出すぎると、膝や腰を痛めるので注意!

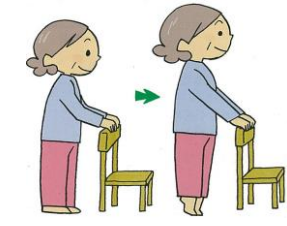
### だいでんきん 大殿筋

働き：足を後ろに引き上げる



### かたいさんとうきん 下腿三頭筋

働き：足首の曲げ伸ばしする



**大殿筋を鍛える運動**

- 両足を少し開いて、椅子から少し離れて立ちます。
- 両手で椅子の背をつかんで、上体を45度ほど前に倒します。
- 膝が曲がらないようゆっくり後ろにあげて1~2秒とめます。
- ゆっくりと元の位置に戻し、足を交互に10回ほど繰り返します。

**下腿三頭筋を鍛える運動**

- 両足を少し開いて立ちます。
- つま先を軸にして、ゆっくりとかかとを上げ、1~5秒ほど保ち、ゆっくりと下ります。
- これを1~10回ほど繰り返します。

**介護予防教室のお知らせ**

日時 2月12日(木)10時~正午  
内容 「肩こり・腰痛に効く体操」  
持ち物 汗拭きタオル・バスタオル・飲み物  
お持ちの方は20cmバランスボール  
講師 清田治療院 清田 尚子先生  
場所 東初富公民館 ふれあいホール  
\*申込みは中央東地区社協まで  
電話 442-5144

◆寄せられた意見  
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  
カーサービス山正様より 1487円

【編集後記】  
平成3年に地区社協が発足して23年間、広報紙も63号を数えることになりました。頑なに素人手作りにこだわり、地区全世帯5千5百に情報発信を続けてきました。「チクシャキョウ」って?そんな声が聞こえてこないようになるまで広報活動を続けなければならぬのでしょ。



初富小のベーゴマあそび



五本松小のあやとり

ます。初富小も、毎年1年生と4年生の授業に昔遊びを取り入れて、地域の大人との交流を進めています。

(ボランティア育成委員会)



はがき作成に参加した子どもたち

一枚の手作り年賀はがきに  
児童・生徒から愛のメッセージ  
初富小・五本松小の児童が夏休みに、牛乳パックを融解し、それを手すきして年賀状のはがきを作りました。その手作りはがきで地域内にお住いのひとり暮らしの高齢者に初富小・五本松小の児童20名に五中・鎌高の生徒それぞれ4名が加わり、思い思いに心を込めて年賀状を書き送りました。書き終わった後、参加した子どもたちに本日この福祉活動の優しい気持ちを多くの友達に広めてくださいとお願いしました。

(ボランティア育成委員会)



真中が中央東地区社協のパネル

福祉健康フェアで活動をアピール  
10月19日に自連協ふれあいラビーと同時に総合福祉保健センターで中央東地区社協も活動パネル展示とクイズをしました。

みんなで手作りクリスマス

11月30日(日)に地域のお年寄りと障がいのある方と子どもふれあいとなる手作りのクリスマス会が開かれました。

今回から中学生以上より100円の参加費をいただき、お年寄り・子どもたちと地域の3福祉施設からも参加して、クリスマスツリーの飾りつけ・会場周囲を飾る折り花・クリスマスの絵の作成で会場作りが進みます。

テーブルに焼きそば・とん汁・マドレーヌ・飲み物等が配られ、サンタクロースとの「メリークリスマス」でスタートです。

アトラクションは初富小音楽部42名の合唱で、ハンドベルを鳴らしての「クリスマスソング」「デザインソング」と続きます。鎌ヶ谷五中ギター部の生徒も目を輝かして後輩の合唱に聞き入っていました。次は、五中ギター部22名の皆さんのクリスマスソングの演奏が続く「情熱大陸」の演奏では客席から拍手でクリスマスムードが盛り上がります。

最後にクリスマスプレゼントの抽選では、参加者全員に抽選券が配られ、一喜一憂で、地域の皆さんの交流を深めて楽しい思い出となって終了しました。

(ふれあい交流委員会)



大当たりでピース



五中ギター部



初富小音楽部



会場作り準備中

昔遊びで住民が先生体験

五本松小・初富小で授業に参加

11月13日五本松小の体育館で、3年生全員がグループに分かれ、その中に自治会回覧で募集した年配者二十数名が加わって遊びました。お手玉・けん玉・こま・あやとり・おはじき・カルタ・折り紙・手遊び歌など、大声で指導したり、一緒に楽しんだりして、昔遊びの賑わいでした。先生たちの見守りの中で、児童と地域の大人とのふれあい授業です。  
学校と地区社協の連携で、核家族化の中で年配の大人と子供のふれあいを深めています。