

# おもいやり

— 中央東地区社協だより —

## 第67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



五中にて



地区社協にて

### 地域の75歳以上のひとり暮らしの高齢者へ 年賀のご挨拶状 210枚完成!

12月10日(土)、今年も初富小学校・五本松小学校そして第五中学校の児童・生徒の皆さんに参加いただき、8月に作成した手すきはがきで年賀状を製作してもらいました。初めに、地区社協からの《相手を思いやって文を書く・絵を描くこと》の意義の話があつてから作成に取りかかり、皆さん工夫をしながら楽しく書いてくださって130枚完成。地区社協が平成3年から活動を開始し、当初は担当委員会の大人が季節のお便りを作成していましたが、「お子さんが書いたお便りのほうが喜んでいただけるのでは?」ということ、小学校2校にお願いして毎年児童の皆さんに作成してもらい、また平成24年からは中学校も加わって現在に至っています。今年も受け取った方々に楽しんでいただけたら幸いです。前記の12月10日に先立ち、第五中学校からのご依頼で五中・図書室にて、11月28日(月)に福祉委員会一・二年の生徒20名の皆さんにご協力いただき、80枚完成。部活動が盛んな五中では、当地区社協の土曜日事業の参加は難しく、平日実施では?という学校からの依頼で、今回、出張しての実施となりました。

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。

## 鎌ヶ谷警察署からのお知らせ

### 「鎌ヶ谷市内における電話 de 詐欺の被害状況について」

鎌ヶ谷市内では本年10月末現在で被害件数22件、被害総額約1億円で、前年の同時期は被害件数38件、被害総額約6600万円と被害件数は減少傾向にあるものの、被害総額にあっては前年を大きく上回る状況にあります。

被害の多くは、息子や孫を騙る「オレオレ詐欺」、市役所や保健センター職員を騙る「還付金詐欺」が大半です。

こうした被害に遭わないために

- 自宅の電話機が留守電話設定になるものは、在宅中も留守電話設定にし、相手を確認してから電話に出るようにする。  
(犯人と話す機会がなくなるため、被害を防ぐことができます)
- 行政機関を名乗る電話は、一度電話をきり、電話番号を確認してからかけ直す等の防犯対策を行いましょ。
- 電話でお金の話が出たら、まず詐欺を疑い、家族・警察に相談しましょ。



シーポック

### 「高齢者の安全運転について」

鎌ヶ谷市内での人身事故件数は本年10月末現在、231件で昨年度に比べて減少傾向にあります。テレビのニュース等でご覧になっている方も多いと思いますが、高齢者の交通事故が後を絶ちません。高齢になるにつれて、集中力・判断力・反射能力が低下していきます。

自分が事故の加害者にならないために、運転免許証をお持ちの方は、早めに運転免許証を返納することを検討してください。また、事故の被害者にならないため、薄暮時・夜間帯に出歩く際は、明るい色の服装や反射材を活用するなど防止策を講じましょ。

運転免許証の返納については、警察署までお問い合わせください。

### ◆寄せられた善意

#### あしがひつむつにまつた

- 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・喜佐子様より 手作り小箱
- カーサービス山正様より 1529円
- 地域の方より タオル70枚
- タオルはボランティアセンターで使用させていただきます。

◆鎌ヶ谷市車いす点検整備ボランティアの会  
に、12月に点検して頂きました。

#### 【編集後記】

住民の方から「おもいやり」の紙質・写真について「他地区社協の広報紙に比べて見づらいいのではないか」とのご指摘がありました。調査したところ、他地区社協では印刷に専門の会社を使い、カラー写真を掲載している場合は、単価が3倍近くかかっていることが分かりました。社協の限られた予算を福祉活動に充当したく、作成費用を節約できる「手作り」にこだわりたいと思います。たのしい福祉活動情報・健康情報を引続き皆様にお届けします。



ペーパードレスで着付け中

サロン翔友会  
ペーパードレスで若返り

毎月第3水曜日に行っている「サロン翔友会」は、4年目を迎え昨年10月には、ハロウィンにあやかり5人一組のグループに分かれて1人がモデルになり、ドレスのデザイン(「型紙なし」)をイメージしながら新聞紙・包装紙などを使い、折ったり、ギャザーをよせながら、モデルさんにセロテープやガムテープで貼り合わせて素敵なドレスの出来上がり。

夢中で作業をし、モデルさん達は数十年前の若き頃を思い出したのか、満面の笑顔で変身。最後には「脱ぐのがもったいない」の一言。



普段使わない筋肉をほぐして

健康運動寿命促進

年の瀬も近い12月20日(火)昨年好評だった健康運動指導士M A C H I K O 先生の体操教室が行われました。参加者の年齢に合わせて、椅子に座つての運動。パイプ椅子に浅く座つてツイスト、深く座り脚を上げて腹筋運動など椅子に座つたままでも多様な動きが出来るものだと感じました。

最後は、声も出しながら左右の手・脚をいろいろ組み合わせて動かす脳トレには、笑い声も響きながらの講座でした。年末であいにくの曇天の中、出足も懸念されましたが24名もの参加でした。



おいしいカレー作り

みんなでリハビリ

当地区社協のあじさいグループ(ミニリハビリ教室)は、脳梗塞等で身体に障がいのある方々が、月一回(原則第4火曜)集い、保健師・看護師による血圧測定・健康チェックを受けてから全員でストレッチ体操、それから月々の内容(ゲーム・歯科講習・外出散策・カラオケ等)をボランティアの皆さんと一緒に楽しむ会です。ちなみに今期の、4月は市制公園協遊歩道のゴミ掃除をした後ファミレスでランチ。6月は補助器具を使って収穫したじゃがいもの調理、10月は電車に乗って成田空港へ出かけました。

みんなで盛り上げた

手作りのクリスマス会

12月4日(日)東初富公民館で恒例のふれあい祭り「クリスマス会」が開催されました。当日は、千葉県社会福祉協議会の取材もあり、地域の子どもや高齢者、障がい者の皆さんが224人来場されました。

10時から参加された皆さんでポスターを描いたり、ツリーの飾りつけをして、会場は華やかになりました。焼きそばと豚汁を食べながら、初富小音楽部の合唱や鎌ヶ谷五中ギター部の演奏、そして本格的なフラメンコの歌と踊りによいれました。

最後に、皆さんお楽しみみのプレゼント抽選会では、サンタクロースのくじ引きに一喜一憂で終わりました。



立派なポスターが出来上がりました



クリスマスソング



情熱のフラメンコ

おじいちゃん・おばあちゃんと昔あそび

五十数年ぶりという11月の降雪で足元の悪い中、地域の参加者18名の皆さんには元気にお集まりいただき、五本松小・三年生の子どもたちと体育館で昔あそび(けん玉・こま・おはじき・お手玉・あやとり・折り紙・百人一首・房総カルタ・わらべ唄)を楽しんでいただきました。子どもたちの元気いっぱいに次々挑戦する姿が印象的でした。給食は6名ずつ3クラスに分かれ、子どもたちと会話を楽しみながらいただきました。外は冷たい雪でしたが、ふれあい会はとてもホットなひと時でした。



お手玉あそび