

おもいやり

— 中央東地区社協だより —

第 7 5 号

発行 中央東地区
社会福祉協議会
事務局 鎌ケ谷市東初富
1 - 1 0 - 1
(東初富公民館内)
電話・FAX 442-5144
編集 広報啓発委員会

新型コロナに打ちのめされた3年間の委員会活動



正月飾り作り



指圧体操

私たち、中央東地区社会福祉協議会(地区社協)は三つの委員会、一つの部会によって構成されています。その中の一つである広報委員会の使命は、主には、各委員会並びに一つの部会の活動内容を「おもいやり」という広報紙を用いて掲載し、地域の各家庭に自治会を通して配布し広報活動しています。

創刊は、平成3年(1991年)10月で32年間に及びます。この間発行された号数は、今回のものをもって75号になります。最近2年間は、コロナ禍ということもあり、委員会の活動も制限され、令和3年度は、広報紙に記載する記事、あるいは飾る写真も少なく、発行を断念せざるを得ない結果となりました。

去年は、政府が社会経済活動を活性化させた事もあり、かなり制限が緩和されました。3年前、中国の武漢から持ち込まれたとされる新型コロナウイルス感染症がここまで長引くとは、思いませんでした。それが8波まで長引き、更にこれからも予断を許さない状況にあります。

ただ私たち各委員会は、計画した活動が実行出来ることを望むだけです。そして少しでも鎌ケ谷市の福祉像である「おもいやりと支えがあり誰もが健康でいきいき暮らせるかがや」に副った活動を目指すだけです。

中央東地区社協の活動範囲は

鎌ケ谷東第一区自治会・東武鎌ケ谷自治会・南初富連合自治会の地域です。

研修会報告 「楽しく充実した老後をすごすために」

10月22日(土)に東初富公民館ふれあいホールにて合同研修会を開きました。

講師はNPO法人「おいじたくあんしんネット」の上平慶一さん(写真の右側)です。

上平さんは現在84歳で、定年退職後の地域での活動やボランティア体験を通じて、「人生100年時代」を、老後の憂いの少ない、楽しく、充実した生活を送るために、「健康で」「お金の心配も少なく」「こころ豊かに過ごす」の三つの主要な課題に対応する参考事例を披露していただきました。

体験談には説得力があり、私たちの日常生活の反省になり、今後の活力の源泉として活かしていきたいと思いました。



介護予防教室 昨年12月

コロナ禍の中、開催しました。

今回もラップの芯棒を使用し、皮膚、リンパ、関節等に刺激を与えて血行を良くする動きを行いました。

手→腕→脇→背中

次に足先→足首→太腿→膝→腰と順次

擦る～叩くの繰り返し



血流が良くなったところで、体をねじる運動で背筋を伸ばす動きをして、腰痛予防と内臓の動きを良くすることを狙いました。その後椅子に座って、足腰を鍛えるスクワット・ストレッチ運動で汗を流し整理運動で終了。

最後に市役所健康増進課の歯科衛生士さんによる“ボの老化防止”“健口体操”“唾液線マッサージ”の講義と実習をして今回初めての“口の機能測定”をしました。

サロン翔友会 昨年11月

サロン再開！

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活は一変しました。マスク着用の生活が当たり前となり、日常生活を送る中で、様々な制限を受けながらの日々が続き、地域のつながりも希薄となってしまったのではないのでしょうか。サロン「翔友会」もこの度開催致しました。

皆さん待っていたのか、素晴らしい笑顔で会場にきてくださいました。

以前と違い飲食等はもちろん出来ませんし、マスクしての会話、しばらくサロンがお休みだった為か話が弾んで終了後も会話は止まりませんでした。



昔あそびを通しての福祉教育活動

私たち中央東地区社会福祉協議会は活動の一つとして福祉教育に取り組んでいます。五本松小学校とはこれまでも話し合いをもって児童と高齢者が昔あそびを通して交流を重ねてきました。学校側は、教室での貴重な勉強の時間を割いて、おじいちゃんおばあちゃんとのあそびに当てることは、核家族の今の時代では得られない学びの場がそこにあると捉え積極的に対応してくれているものと思います。

正に情操教育、豊かな人づくりを求めていることではないでしょうか。

昔あそびは、昨年 12 月に学校の体育館で、けん玉・こま・あやとり・おはじき・折り紙・房総カルタ・お手玉の7種類で2年生の児童(84名)高齢者(18名)他、校長先生・先生(4名)も中に入り楽しい一時を過ごしました。

感心したのは、2年生にもかかわらずあそびが始まる前の(よろしくお願いします)終了後の(ありがとうございました)の礼儀正しい挨拶には感心しました。

また後日間もなく多くの児童からたどたどしい字ではありましたが、お礼のお手紙が届きましたが、先生の指導があつてのこととはいえ、こうしたことで子どもは、成長して育くのだなあと思いました。

また1月には今回初めて1年生の可愛い児童(84名)とも、けん玉・こま・おはじきの3種類だけのあそびでしたが、先の2年生との違いはありましたが、高齢者の方が癒される嬉しい思いでした。終了後、先生から児童に伝えられたことは「今日、知り合いになった地域の人に会った時はきちんと挨拶する様に」と話された一言は学校の取組の姿勢を感じ、心に残る言葉になり正に福祉教育そのものを感じました。そして1年生からも可愛い文字で、お礼のお手紙が届きました。

今後も五本松小学校1年生・2年生とのふれあい交流会が継続できればと思っています。



●ちよいトレ習慣でフレイル予防！●

健康相談の中で、「外出する機会が減った」、「家の中でつまずきやすくなった」等の相談を受けることもあります。みなさんはいかがですか？

筋力を維持すると転倒や怪我予防になるだけではなく、大きな筋肉を意識して使うことで基礎代謝（体温保持、自律神経を整える等）の維持等に効果的です。気軽にできる“ちよいトレ習慣”でフレイルを予防しましょう。

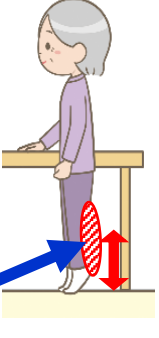
※フレイルとは、加齢に伴いからだやこころの状態、社会的なつながりが弱くなり、健康と要介護の中間にある状態のことです。適切な対応をすれば、再び健康な状態に戻れます。

◆つま先立ち◆
ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）を鍛えます。

足を骨盤幅に開く

ゆっくり、かかとを上げ下ろし

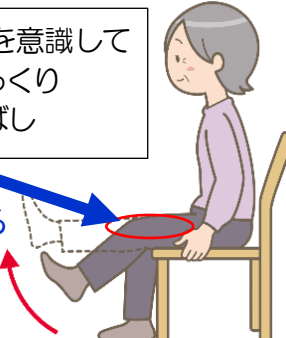
ここを意識する



◆膝の屈伸◆
太ももの筋肉（大腿四頭筋）を鍛えます。

太ももを意識して膝をゆっくり曲げ伸ばし

ここを意識する

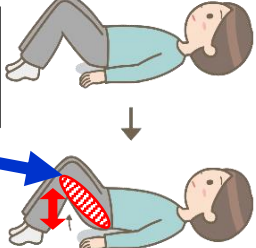


◆おしりを上げる運動◆
お尻の筋肉（大臀筋）を鍛えます。お腹や太ももの内側にも効果的です。

仰向けで両方の膝を立てる

ゆっくりお尻を上げ下ろし

ここを意識する



●地域の方と楽しく体を動かしませんか？●

令和5年度中央東体操の会日程

令和5年 5/25、7/27、9/14、11/2

令和6年 1/25、3/14 ※いずれも木曜日

東初富公民館 午後1時30分～3時30分



参加ご希望の方は、

鎌ヶ谷市役所健康増進課

保健師 野友 尚美さん

(047-445-1405)

✿事務局からお知らせ✿

◆寄せられた善意ありがとうございました

野原 早智子様より

手作り袋

鎌ヶ谷シニアテニスクラブ様より

テニスボール

民生委員（匿名）様より

不織布マスク

翔裕園・初富の里に寄付し、お礼状を頂きました。

◆地区社協の新しい事務局職員紹介

高崎 弥生さんが

事務を引継ぐ事に

なりました。



◆脳トレプリント 設置 & 配布

地区社協事務所・東武鎌ヶ谷自治会館で

回答付きで設置しています。

是非ご活用下さい

◆お問い合わせ先

電話：047-442-5144

（火）～（土）午前9時～午後4時

車いす・握力計の貸し出し行っています。

【編集後記】

前回「74号」は「コロナ禍」の影響で発行までに2年4ヶ月を要しました。今回の「75号」は従来通り6か月で発行出来ました。「コロナ」はまだ勢いが衰えておらず個人の防御意識（マスク使用等）が必要とされています。集団での行動についても、主催者側は慎重な対応が求められています。福祉活動についても、参加者・主催者も「たのしく」「安全」に活動しましょう。