

# あ げ ぼ の

西部地区社協だより

第 52 号

発行日 平成 30 年 3 月 31 日

発行 西部地区社会福祉協議会

事務局 鎌ヶ谷市くぬぎ山4-2-46-10  
(くぬぎ山コミュニティセンター内)

☎&FAX 047 - 389 - 6061

編集 広報啓発委員会

## 障害とパラリンピック競技について理解を深めよう

大きなハンデを抱えながらも明るいキャラで子供達に接して頂き、感謝です。

浅岡校長先生

明るいキャラで子供達に希望を与えて頂きました。西部地区社協 村田委員長 (ボランティア育成委員会)

経験者の生の声がか子供達に伝わった素晴らしい講演でした。

鶴岡PTA会長



競技用車イスの体験中！

### 障がい者スポーツ「デリバリー講座」 1月24日(水)

恒例となった西部地区社協・西部小学校・西部小PTA共催による講演会が、今年も5～6年生と地域の方を対象に行われました。講師にアテネ、ロンドン両パラリンピックの車いすマラソンで、それぞれ6位・5位入賞と活躍された花岡伸和氏(41才)をお招きし、17歳の時にバイク事故で脊髄を損傷し車いす生活になってしまったことや、絶望の底から如何に目標を定め、それを達成して来たかなどのお話を頂きました。

重く、暗くなりがちな内容ですが、花岡さんの持ち前の明るい性格と、関西弁で冗談を交えながらのトークに会場全体が惹きつけられていました。講演後にサイン攻めにされている光景を見ていると、子供達の心にもしっかりと響いたんだなと感じました。

「失ったものを数えるな、残されたものを生かせ」この言葉に参加者全員が深く考えさせられました。



# 楽しさはじけるふれあいまつり！

西部地区ふれあいまつり

11月19日（日）



元気な子供太鼓に会場は盛り上がりました！



ヘラクレスオオカブトは毎年子どもたちに大人気！なかなか見られないステキなフォルムに大興奮です！



昨年までのもちつき大会を衛生面を考慮し芋煮会に変えて振る舞いました。



野菜即売会は、長蛇の列！！  
売上金 118,200 円は地域福祉活動に使わせていただきます。寄付を頂きました地域の方々ご協力ありがとうございました。



市内の福祉作業所友和園の方々にたくさんの作品を持ってきていただきました。実用品からおしゃれなアクセサリーまで豊富なラインナップ！

地域に  
人気！！

## 元気になれる！体操講習会

心もはずむ体に  
やさしい健康づくり  
2月3日（土）



水分補給は  
早め！  
こまめ！  
多め！が  
鉄則です♡

いつも通りの元気な声と軽妙なオヤジギャグで始まる体操講習会は厳しい寒さのせいかな少ない目の38名。しかし2名の初参加者を迎え会場の熱気はいつもと変わりなく、第二の脳といわれる手の運動から元気にスタート。じっとしていると体の各部がさび付いてきて動かなくなるのを防ぐため首、肩、腰と順番に回してゆきます。次には老化を防ぐ発声健康法、といっても炭坑節を踊りながら歌うだけでいいのです。カラオケは効果絶大、男女の平均寿命の違いはしゃべる量の違いも要因。

次回は6月の予定です、試しに来てみてください。

## 昔遊びって楽しい～♪

昔あそびの会（児童センター協力） 1月30日（土）



うまく  
できるか  
なあ～？



集まってきた子供たちは例年に比べ少なめ、でも元気さは相変わらずで、羽根つき、駒回し、メンコにけん玉やお手玉にと好きなものを選んであそびはじめると、会場すぐにいつも通りの賑わいに包まれてしまいます。一緒に遊んでくれたボランティアの方の妙技・・・？には子供たちの賞賛のまなざしがご褒美。来年はもっと多くの方の参加をお待ちしています。

## アロマでリフレッシュ

在宅介護者のつどい 2月15日（木）



日ごろの介護疲れを  
癒してくださいね♡



## 警察について勉強しよう

バス研修

10月25日(水)

千葉県警察本部～  
三陽フラワーミュージアム



## 白鳥を探しに白井へ

ウォーキング

11月22日(水)

6羽の白鳥がやって  
来てました(\*^▽^\*)

清水口調整池



長楽寺

## ヨガでリラックス～♪

健康作りの会「わかば」

12月7日(木)



「大きく鼻から息を吸い込み、大きく静かに鼻から吐く」ことが重要。ヨガはこわばっている筋肉をほぐしてから体を柔らかくすることで、これを可能にします。

## 今年度、最後の大笑い!

認知症予防の会「オレンジ交友会」3月1日(木)



笑いヨガ

車イスをご利用下さい

いつでも無料で  
ご利用いただけます



### 【編集後記】

身近な人の話です。  
介護認定が1級から2級に上がり喜んでいました。もう一人の方は逆に一つ下がってがっかりしていました。  
これってどちらが喜んで良い事?  
どちらにせよ、何気ない世間話ができる地域づくりを目指しませんか。

## 西部地区社会福祉協議会

くめぎ山コミュニティセンター内

☎ 047-389-6061

(火)～(土) 午前9時～午後4時

※ 時間外は留守番電話

◆福祉の相談先がわからない時にはお電話ください◆