

# まごころ

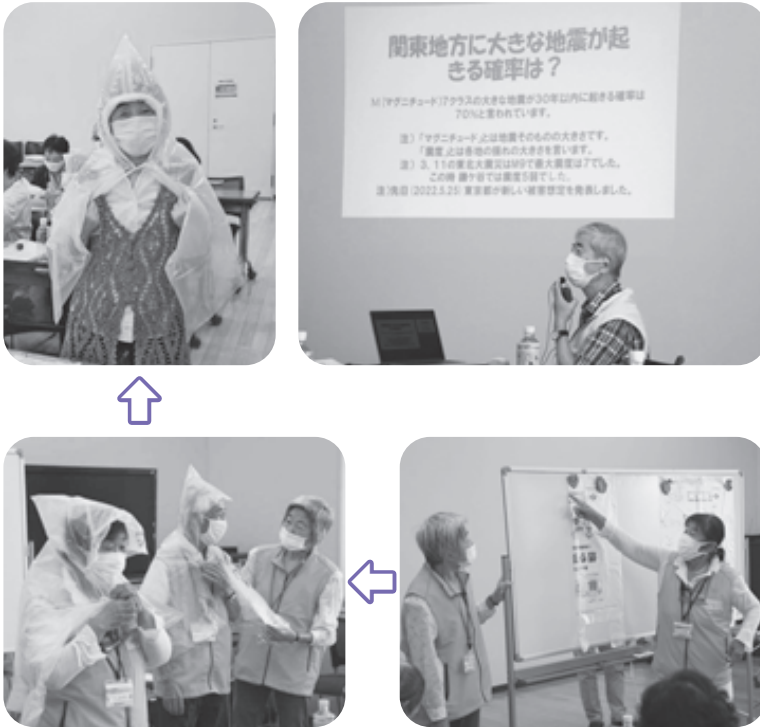
## 第61号 中央地区社協だより

発行 中央地区社会福祉協議会  
 事務局 鎌ケ谷市富岡1-1-3  
 きらり鎌ケ谷市民会館3F  
 電話 (047) 442-5145  
 F A X (047) 442-5145  
 編集 広報啓発委員会

### ふれあいのつどい

自連協・中央地区社協共催  
 7月9日 中央公民館・集会所

地区ふれあい員の研修会が行われました。  
 出席者は地区ふれあい員、4自治会役員、民生委員児童委員、地区社協運営委員計63名が参加しました。  
 今回は、「鎌ケ谷災害救援ボランティアネットワーク」による防災講座が行われました。大災害の時の在宅避難の勧めがあり、それに伴う準備の大切さのお話がありました。大災害時は上下水道の復旧に時間を要します。



復旧までの対策として、簡易トイレの作り方、汚物の処理方法、凝固剤の使用方法など教えてもらいました。

また、45リットルのゴミ袋を利用した雨具の作り方などの説明と実習を行いました。

普段体験することのできる作業に、戸惑いながらも有意義な時間をすごしました。

会場には、100円均一でも購入できる防災グッズの数々が展示されました。

鎌ケ谷災害救援ボランティアネットワークは、依頼があれば防災講座を開いてください。



# 健康長寿体操教室

5月19日・在宅福祉委員会  
中央公民館・集会室

コロナ感染者が落ち着き、活動量が減っているころ、介護予防教室が開催されました。

お一人で、又お友達に誘われてお元気な方が久しぶりに参加しました。(総勢46人)

染谷成美先生と両手で動きの違つじゃんけん勝負。笑顔もこぼれて脳を「リフレッシュ」しました。

上半身のストレッチは手で肩甲骨をさする時、もう片方の手で肘を押すと更につぼが押せる動作。

夕方5時頃に行くとシンク体温が一番上がり快眠につながるこの事でした。

最後は懐メロの音楽に合わせて口、目、唾液腺のマッサージ。腹式呼吸は鼻から息をおなかに吸い込み、口から倍の時間をかけて吐くのがポイントだそうです。



# 楽々体操クラブ

6月16日・市健康増進課  
中央公民館・集会室

鎌ヶ谷市の保健師さんが本日のスケジュールの説明と、その後、これからの季節は脱水症や熱中症が多くなるので、こまめに水分を取るようにとのお話がありました。

続いて、市の栄養士さんは、フレイル(加齢により心身が老い衰えること)を防ぐために、たんぱく質を十分に摂ることが大切と栄養の取り方のお話がありました。

3番目に、ボランティアの、パタカコースによる「お口の体操」で「パ、タ、カ」などの言葉を連続して発音する練習を行いました。

おしまいにビデオ講座の「イスに座ってできるエクササイズ」で身体を動かし心地よい汗をかきました。

今回は27名の参加でした。

## 中央地区体操教室日程

- 11月18日(金) 楽々体操クラブ
  - 12月1日(木) 介護予防教室  
健康長寿体操
  - 1月27日(金) 楽々体操クラブ
  - 2月17日(金) 楽々体操クラブ
  - 3月16日(木) 介護予防教室  
健康長寿体操
- 時間 9時30分受付  
9時45分〜11時30分

### ☆楽々体操クラブ

申し込み・問い合わせ  
鎌ヶ谷市役所 健康増進課

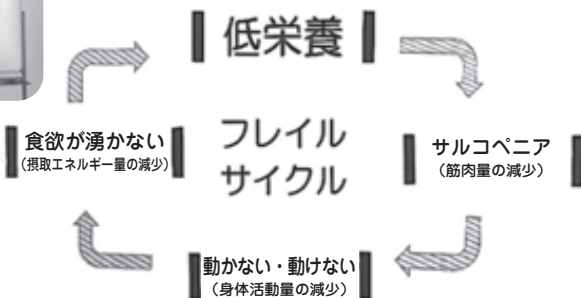
中央地区担当保健師  
☎0471-445-1405

### ☆介護予防教室・健康長寿体操

申し込み・問い合わせ  
中央地区社会福祉協議会

☎0471-442-5145

※コロナ禍の影響で中止になる事があります。



# ふれあいサロン

5月26日・6月23日  
中央公民館 学習室1

人とのディスタンスを考え、学習室1で開催されています。広い部屋でゆったりした机の配置です。  
5月26日は折り紙7枚を使い和傘を作りました。細かい部品はスタッフが用意してくれているので、みなさんスムーズに作り上げていました。



## 参加された方の声

- 今回は3回目の参加、カレンダーと手帳に書いて忘れないようになっています。
- 以前来たことがあったけど、誰も知った人がいなくて話も出来ず寂しかったので今日は友達を誘った。折り紙が楽しい。
- 3人目の子どもと一緒に来ました。上2人の子とも来ていました。両親が遠くあまり行くことも出来ないのです、サロンに来ています。この方々はおじいちゃん、おばあちゃんのおよびです。子育て経験者、また孫の世話をされた方でもあるので、上手に子どもにも接してくれます。小さいときから外に出して安心できる場所、最初の社会参加の場として利用させてもらっています。

## ふれあいサロン 開催予定日

10月27日 (木)

12月22日 (木)

令和5年

1月26日 (木)

3月23日 (木)

時間

10:00~11:30

場所

学習室 1

利用料

100円

申し込み・問合せ

☎047-442-5145

## 茶話会の開催予定日

・11月17日 (木)

・令和5年1月19日 (木)

・令和5年3月22日 (水)

時間 10:00~11:30

場所 集会室

申し込み・問い合わせ

☎047-442-5145

# 茶話会

5月25日 ふれあい交流委員会  
中央公民館 集会室



皆さんの顔が揃ったところでラジオ体操。保健師さんから自分の状態を知る「簡単セルフチェック」と「筋トレ」の必要性についてのお話がありました。健康づくりボランティアさんの指導のもと「きりり体操」体を動かすことで皆さんの笑顔が見られるようになりました。  
「ハッコーゲーム」大会。10センチ平方位のお手玉状の球を、数メートル離れた場所にあるボードの穴に入れるゲーム。2回戦を行い3位までの入賞者を決定。「明日があるさ」を大合唱でお開きとなりました。



# 南初富「あゆみ会」

南初富コミュニティセンター 7月7日

あゆみ会の七夕会が開催されました。参加者はお手伝いの方を含め39名以前と違って時間短縮。

お昼のお弁当を皆さんと楽しむ事は出来ませんでした。2年間のブランクを取り戻したいとの思いで皆さんも参加されていました。小さい竹に飾り付けをし、願い事を書きました。

自宅でも楽しめるように、お菓子と共に持ち帰られました。

短い時間でしたが、やはりお互いの顔見てお元氣確認出来たのは、嬉しそうでした。



# 北初富

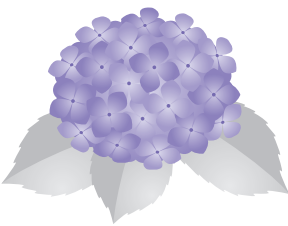
「町組アシスタンスグループ」

北初富第一自治会館

6月21日

コロナ禍のため、あじさい会は3年ぶりの開催となりました。保健師さんの講話があり、夏の時期のマスク使用で口のなかは湿り気を感じるため、身体全体の水分補給がわかりにくく、熱中症になりやすいので、こまめな水分補給と塩分補給が必要です。続いて頭の体操、指の運動をしました。その後は「茶摘み」の歌を二部合唱で歌いました。素晴らしいハーモニーに室内が一段と明るくなりました。最後に「きらり鎌ヶ谷体操」をして、お土産を貰って解散となりました。コロナ禍で行事が中止になり心が沈んでいる時期でしたが皆さんと元氣な顔でお会い出来て良かったと思えました。

★参加者 24名



## \*編集後記\*

まだまだコロナ禍の影響が懸念されていますが、地区社協の行事等は規模を縮小し開催されました。

各委員会の行事は、記事と写真を見ていただくと、幸いです。感染者数は急増、引き続き個々でのマスク着用、手洗いや手指の消毒で感染を予防し、一日も早くコロナ禍が収まり平穏な日が戻る事を願っています。

車いす あります

ご利用ください

お知らせ



問い合わせ先  
中央地区社会福祉協議会  
TEL 047-442-5145  
(火~土) 9時から16時