

# まごころ

第58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 鎌ヶ谷市富岡1-1-3  
きらり鎌ヶ谷市民会館3F

電話 (047) 442-5145

FAX (047) 442-5145

編集 広報啓発委員会



## 『目黒巻』でイメージトレーニング 鎌中 JRC・地域の方との交流会

11月10日 ボランティア育成委員会

秋晴れのなか、今年も交流会が開かれ、総勢47名が参加されました。

予定の12:30を5分ほど遅れて、JRC委員、池田、浦澤両君の司会進行で始まりました。地震の多い昨今、災害に対してどのように備えたら良いか？

鎌ヶ谷市災害救援ボランティアネットワークの小林さんを講師に『目黒巻』を使って地震後の各自の行動を、時間を追ってイメージトレーニングを行った。各自、地震を想定しそれぞれが記入して班単位で発表した。

目黒巻とは、東京大学生産技術研究所の目黒公郎教授が開発、災害時の状況を想定し、自分自身の問題としてイメージして、地震後の対応を身につけるトレーニングの方法。

1:45、お菓子のじゃがりこをつぶしてマヨネーズとお湯を入れて作ったポテトサラダ風のを、乾パンに添えて試食。また非常食の「そのままごはん」のチキンライス、カレーライスを味わった。

終わりに、JRC委員長、中島さんのお礼の言葉で終了しました。



写真説明

- ・上段左・講師の小林さん
- ・上段中と右・鎌中 JRC 委員のお迎え
- ・下段左・じゃがりこポテトサラダ風、そのままごはん
- ・下段右・トレーニングの様子

# 中央公民館ふれあいまつり

## 2月23・24日

であい・ふれあい・たすけあい

中央地区社協も参加



天気予報が少しずれて、幸運にも開場前には太陽が顔を出しました。3階の広場や廊下を、笑顔いっぱいのお若男女が行き交っていました。

エレベーター前の「花苗販売」は、午前中には売り切れてしまつ鉢植えを求めて、たくさんの人ばかり。「友和園」では、お手製の作品の販売、K2クラブによる東北震災支援の海藻販売なども好評でした。

趣向を凝らした飾りつけをした「原宿トック」やコーヒーの香り漂う「まじこる喫茶」



「切り花と花苗販売」～春の花 心豊かに～  
ふれあい交流委員会



「あそびの広場」～子供たちと楽しく～  
ボランティア育成委員会



### 健康長寿体操教室

12月12日 在宅福祉委員会

総合福祉保健センターに於いて、健康志向の参加者51名が冷たい雨の中参加しました。多田会長からは、市内に百歳以上の方が29名おられるとのことのお話がありました。

インストラクターの浅沼美那子先生より、今は便利な世の中で、身体を伸ばしたり、しゃがむ動作が減りました。股関節ストレッチでは、イスに座って足の裏や腿やお尻の下でマニーストレッチでは、グリコのパンザイポーズからその手を



天竺の羽根にあたる肩甲骨をほぐす体操。  
腿、床へ前屈。そして左右のふくらはぎを斜めに挟む動作。日常生活でもこのストレッチを意識して取り入れようと思いました。



## あちらこちらで 「お久しぶりね、元気？」



テーブルにも輪が広がり、あちこちで「お久しぶりね、元気？」と会話が弾む。「遊びの広場」では子供たちの大きな歓声。応援してくれた鎌中JRCの10人は「疲れたけれど、子供たちの笑顔を見られたことがうれしかった。来年もまた呼んでください」と話してくれました。翌日の「ふれあいサロン」も多くのお客さんで賑わいました。



「原宿ドック」 ~みんなで笑顔に~  
在宅福祉委員会

「まごころ喫茶」 ~楽しく語らい~  
広報啓発委員会

## 三味線で

### 民謡や祝い唄

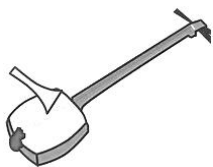
#### ふれあい交流委員会

天候にも恵まれ1月22日、総勢49名で始まった茶話会。多田会長の挨拶から始まって軽くラジオ体操。運動は認知症予防にもなるので、日頃から心得たいものです。

催しは民謡グループ「春和会」の三味線演奏で始まり、民謡や祝い唄でもある黒田節も：アンコールの声もかかり千葉県・白浜音頭で楽しみました。

少々、歓談の時間を頂き食準備。美味しいお弁当と手作りの漬物でお腹いっぱい。食後にはビンゴゲーム。景品は上位5名のほか2名に特別賞、皆さんに参加賞を準備しました。

皆さん、リフレッシュしてお開きになりました。



参加者全員で  
8曲を合奏





# お茶一杯 ひろがる

ふれあいサロン きらり鎌ヶ谷 市民会館

11月6日 可愛いバスケット作り

手先が器用な男性も女性も、その仕上がりに満足。月に一度のふれあいサロン、コーヒーや紅茶を飲み楽しいお話をしつて... 気軽に遊びに来てくださう。

毎月第一火曜日です。(中央公民館学習室3)

# 体感しよう・先端技術

11月1日 ボランティア育成委員会



秋晴れの気持ち良い日、37名でTEPORA先端技術館と夢の島熱帯植物館の見学に行ってきました。TEPORAってなあに?と思いつつながら着いてみたら楽しい場所でした。

豊かな生活環境を実現させる様々な先端技術を社会課題と共に分かりやすく説明し、体験させてくれるところでした。例えば、ハンドルを握って歩くだけで、利用者の歩行速度や、路面状況に応じた手助けをしてくれるアシストウォーカー。離れ暮らす家族の日々を見守るコミュニケーションロボット。パロちゃんはアザリ型ロボット。世界で最もセレーピー効果があるロボットとして、ギネスに認定されているのです。夢の島熱帯植物館では、小笠原地区に生息している花や木には「ムニン」などの言葉が付いているのが多い。これは小笠原に人が住んでいない時から自生している木や花なので「ムニン」などの名が付いているのです。

夜になると咲き、それも一晩で終わってしまう花もあり、自然の不思議さに触れた感じでした。

## 中央地区社会福祉協議会

ふれあい交流委員会	ボランティア育成委員会
在宅福祉委員会	広報啓発委員会
見守りパトロール	ふれあいサロン
各地域の交流会	活動内容展示パネル

**車いす あいまず**  
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

### 【事務局からのお知らせ】

#### ★ふれあいサロン

- ・4月2日(火)
- ・5月7日(火)
- ・6月4日(火)
- ・7月2日(火)
- ・8月6日(火)
- ・9月3日(火)

10時~15時。きらり鎌ヶ谷 利用料は100円です。

#### ★ウオーキング

- ・5月24日(金)
- ・10月18日(金)

申し込み・問い合わせ

中央地区社協まで

☎ 442・5145

### 【編集後記】

平成最後の「まごころ58号」となります。

昨年は各地に大きな災害が起こりました。一日も早い復興をお祈り申し上げます。

来期も楽しいイベントが

たくさん開催されます。

皆さんの参加をスタッフ一

同お待ちしております。(ト)