

# まごころ

第57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

## 自分の家で暮らしていける地域に

『ふれあいのついで』 中央公民館 7月14日

中央地区の自連協福祉委員、ふれあいのついで、民生委員児童委員等80名が参加し、「ふれあいのついで」が開催されました。

西部地域包括支援センター職員が「高齢化する地域を支えるために」のテーマで講演。「一人では生活できなくなつた時、どのような生活を送りたいですか」との問い、ほとんどの人が「自宅での生活」に手を上げていました。

資料の中でも本人、家族の希望は7〜8割が自宅介護希望です。

「専門的な介護・医療は公的保険」で「身近な支援は地域包括ケアシステム、地域住民で支えるボランティア」が国の目指すスタイル。

ではどんな支援が自分達に出来るのか各テーブルで話し合われました。

◆無理をしない。自分の生活を大事にしながら手助けをする。

▽草むしり、「ミミ出し」、月数回の買い物、話し相手等々。◆すべてを手伝うのではなく、自分で出来る方法を提案する。

▽隣は近いので、回覧板は自分で持って行ける。「ミミを小さい袋に入れると軽くなり運びやすい等々、高齢者



の方が少しでも外に出る時間を作る。

ひとりのひとりが少しずつ協力し合いながら、住み慣れた我が家で暮らし続けていける地域、環境を作れたら良いと思います。

### 新会長挨拶



この度、中央地区社会福祉協議会会長に就任致しました。高齢化の波が押し寄せ、昨今、協議会の課題は山積で御座います。社会福祉協議会と致しましても、地域全体で支え合う仕組み作りを図り、安全・安心に暮らせる様、各委員会が地道な活動の強化を図って、実行して行きたいと思っております。

又、自治会、民生委員児童委員等と連携を図り、ボランティア活動を押し進めたいと思っております。皆様方のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

会長 多田正幸

# 聴こえない人に伝えてみよう

## 「手話教室」 ボランティア育成委員会

5月18日・6月22日

健常者が当たり前のことと  
思っている日常生活でも、耳が  
不自由な人にとっては困ると  
きがしばしば訪れます。

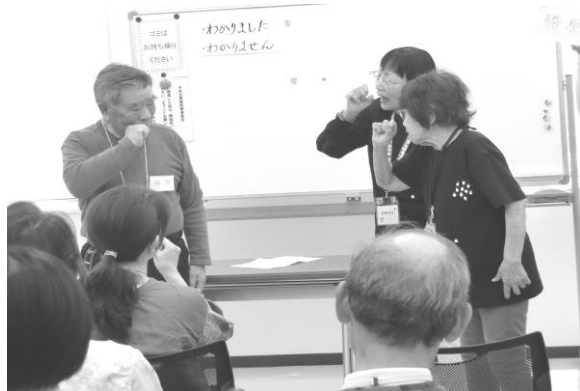
電車が突然止まってしまい、  
しばらくしてから振り替え切  
符を発行するという構内放送  
が流れる。そんな時、耳の聞こ  
えない人は何が起きているの  
かを理解できません。あなた  
が援助の申し出を受けたら、た



え手話を十分理解していなく  
ても次の方法で伝えることが  
出来ます。まずは、必ず正面に  
向かって問いかけに答えまし  
よう。文章を短く簡単に書く  
「筆談」、相手に口の動きが分  
かるようにゆっくり話しかけ  
る「口話」、手のひらや空間に  
文字を書く「空書」、ちよつと  
専門的ですが、5本の指で50音  
を表す「指文字」、手や顔や体  
で表現する「手話」があります。

手話を知らなくても専門  
知識がなくても、困っ  
ている様子を見かけたら、  
まず話しかけてみま  
しょう。

「一口目は「あいさつ」  
の手話から始まりまし  
た。向かい合った人がお  
辞儀をするように両手の  
人差し指を曲げて表現し  
ます。「好き」「や」「嫌い」  
は手の動きに顔の表情を



交えることが大事です。「家族」  
は、左手で屋根を、右手で人々  
を表します。男性は親指で、女  
性は小指で表します。これは聞  
こえる人も同じですね。そのあ  
とは「今日」「昨日」「明日」「曜  
日」「数字」の表現を教えてもら  
いました。

和気あいあいの手話教室の最  
後は、参加者全員が手話で「北  
国の春」の大合唱をしました。  
講師の方から「受講生の皆さ  
ん方が熱心に覚えようとしてい  
る姿勢」に感心しました」とい  
う言葉をいただきました。

# 初めてのバックコーゲーム

## 「茶話会」 ふれあい交流委員会

5月22日



総勢51名で始まった茶話  
会、今回初めて参加した方が  
3名いらっしゃいましたので  
自己紹介していただきました。  
当日のゲームはバックコー  
ゲームです。茶話会では初め  
のゲームなのでルールの説明  
がありました。約15センチ角  
のピンバックを傾斜したボ  
ードに向かってアンダースロ  
ーで投げ得点を競うゲームで  
す。今回は6袋ずつ投げまし  
たのでパフォーマンスで18点  
になります。結果は一位福原

さん13点、二位佐々木さん  
稲子さん同点で12点、大菱好  
成績で楽しく終了しました。  
その後、福原さんの音頭で  
「青い山脈」「北国の春」「故  
郷」「上を向いて歩こう」など  
元気に合唱をして帰途につき  
ました。次回のご参加をお待  
ちしております。



### あじさい会 町組アシスタンスグループ

6月1日

高齢者、ひとり暮らしの方々の集いが、北初富第一自治会館で行われました。

時間前から、皆さん来られ話の花を咲かせていました。定刻になり、保健師の熱中症予防の講話が始まり、「暑さを避けること」「水分をこまめに補給すること」が中心でした。また、指を使った軽い運動などをしました。

昼食は、おいしいお弁当と、とろけるデザートで舌つづみを打ちました。

その後、輪投げ、ビンゴゲームをし、最後に参加者31名と自治会長とのジャンケンゲームは、なかなか勝負がつかず大きな笑いが会場に。勝者二人には豪華な賞品がプレゼントされ、楽しかった「あじさい会」も終わりました。

### 七夕まつり 駅前しんせき会

7月11日

参加者60名、道野辺コミセンで開催されました。

保健師による血圧測定、熱中症予防のお話し、いすに座っての運動などを行ないました。

軽い運動で、少々小腹が空いたところで、昼食です。手作りの漬物、お吸い物、芋茎を使っている懐かしい煮物が大好評でした。

午後は、ギタートリオ「一番星」のギター演奏で、ひばり、裕次郎など昭和の歌、8曲を大きな声で歌いました。

「一番星」の皆さん、ありがとうございました。

その後、ビンゴ大会を楽しみました。皆さんの笑顔で終了させていただきました。



### 元気はつらつウォーキング

5月25日 在宅福祉委員会

五月晴れの風薫るなか総勢49名が市民会館3階に集合、準備体操の後、9時30分に出発しました。初富稲荷、新鎌ヶ谷駅前を経由、最初の目的地、市制公園に到着しました。

約15分の休憩、水分の補給、トイレに雑談、一息入れて次の目的地に出発です。

稲荷三叉路付近の道端や、住宅の庭には、春の花々が咲きほこっていました。また、農家の前には野菜の直売所が開かれ目を楽しませてくれました。

最終の目的地、コープ鎌ヶ谷店でも、皆さんのコミュニケーションは高まりました。帰路は市民会館へ向かって船取線をまっすべ、一人の落伍者もなく無事到着です。2時間半の楽しいウォーキングでした。





# 第一火曜はきらり市民会館へ行こう！

ふれあいサロン 学習室3 10時～15時

平成24年に始まって7年目を迎えたふれあいサロン。サークル帰りのグループ、お子さん連れのお母さん、友人と来る方、一人で来る方、たくさんの方が利用するようになりました。サロンでの過ごし方は自由!!

折り紙や工作、ぬり絵を楽しんだり、友人とおしゃべりに興じたり、脳トシに挑戦する人、音楽を聴く、昼食を食べる、本を読む、のんびりと過ごす等々、それぞれ自分らしくサロンを利用しています。

利用料は100円です。珈琲、紅茶、日本茶など飲み物はおかわり自由、お菓子付き。夏場には冷たい飲み物も用意しています。

優しいスタッフが、季節の花々を各テーブルに飾り、皆様をお迎えしています。お好きな時間に、どうぞお気軽にお越しください。

11月6日 カゴ作りをします。参加は自由です。



## 【行事のお知らせ】

☆鎌ヶ谷中JRC委員会と  
地域の方との交流会

・ 11月10日(土)

☆ふれあいサロン

・ 10月2日(火)

・ 11月6日(火)

・ 12月4日(火)

平成31年

・ 1月8日(火)

・ 2月5日(火)

・ 3月5日(火)

10時～15時 利用料100円

きらり鎌ヶ谷市民会館

中央公民館・学習室3で開催

お気軽にお越しください。

★ウオーキング

・ 10月19日(金)

平成31年

・ 3月1日(金)

★体操教室

・ 12月12日(水)

問合せ：中央地区社協まで

☎ 4422 5145

◎ 平成31年2月23～24日

中央公民館ふれあいまつり

が開催されます。

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

## 編集後記

中央地区社協の行事を皆様にお知らせするため皆で知恵を出し合いました。ご意見がありましたらお寄せください。

大阪北部地震、西日本の豪雨、北海道胆振地震と自然災害が続きました。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げますと共に、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。(S)