



北部地区社協だより

No. 62

2024年（令和6年）
3月1日発行

発行 ● 北部地区社会福祉協議会 事務局 ● 鎌ヶ谷市佐津間631（北部公民館内）
電話・FAX ● 442-5142 編集 ● 広報委員会



サロンほくふ 参加者募集！

月1回北部公民館1階大集会室にて
簡単な工作や、折り紙、脳トレや塗り絵などを
ご用意して皆さまをお待ちしています♪
お喋りだけでもOK！男性の方もOK！
自由に楽しんで貰えるサロンを目指しています！

参加費は、100円。（飲み物とお菓子付）

少しでもご興味のある方は、
お気軽にご連絡ください。

北部地区社会福祉協議会 ☎ 047-442-5142
（留守電可）



開催日

4月23日(火)

北部公民館
1階大集会室
10:00~12:00
（要予約制）
参加費 100円

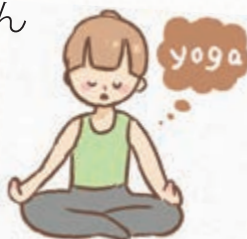




やさしいヨガとエクササイズ



北部地区社会福祉協議会を幅広い世代に知ってもらおうと、やさしいヨガを年6回開催しました。子育てや仕事にと忙しい毎日の合間に、ヨガでリフレッシュしませんか？令和6年度は、ヨガだけでなく春には楽しいイベントも企画中です！働き世代、子育て世代、もちろん学生の方にも参加して頂き、社会福祉協議会を知ってもらえる機会にしたいと思います。



健康体操



北部公民館では、北部地区社会福祉協議会主催で、健康運動指導士の酒井麻千子先生による体操を毎月1回行っています。



介護予防教室

昨年10月に健康チェックDayを開催。血圧・握力・血中酸素・骨密度・足指力を測定！今年も"元気アップ教室"として、秋に開催予定ですので、それまでに体力、筋力アップに努めましょう！

保健師、包括支援センター職員との個別相談コーナーも実施予定です。



おせんべい焼き

令和5年11月18日(土)
粟野コミュニティセンター屋外
広場にて地域の子も達との交
流を兼ねた、おせんべい焼きを
開催しました。



年賀状で地域交流

今年も1人暮らしの高齢者の方
に年賀状をお届けしました。第
三中学校の美術部の生徒や、北
部ふれあい祭りで一生懸命書い
てくれた子ども達、ありがとう
ございました。子供の頃から誰
かのために何かができる喜びを
感じてくれたらうれしいです。



北部地区第2層協議体 たすけあい活動 あさか



防災イベント開催

令和5年8月25日(金)地域の
子ども達と一緒に防災イベント
を開催。防災かるたや、サバイ
バルクイズを行い、ゲームを通
して防災について学びました。



小規模活動開催

令和5年11月、12月に佐津
間地区店内のカフェスペースで
軽体操を中心とした小規模活動
を開催しました。初富包括支援
センターの職員、保健師などの
健康講話や、個別相談なども実
施しました。

足元から健康に!

今日から始める満足習慣



鎌ヶ谷市健康増進課 北部地区担当保健師 角田まゆみ

3月に入り春らしい日が増え、外出するのが楽しい季節になってきました。いつまでもイキイキと楽しく外出できるために、こまめに足をケアする「満足習慣」を身につけませんか♪



足をよく観察してみましよう! こんな変化は要注意

足

- 皮膚の一部だけ極端に色が変わっている
- 全体がかさついていたり、かかとにひびわれがある
- 水泡・傷・潰瘍がある
- 水虫がある
- 痛みやむくみがある
- ウオノメ・タコがある

爪

- 変色している
- 伸びすぎや、変形している
- 割れたり、はがれたりしている
- 爪が厚くなっている
- 巻爪になっている

糖尿病の人は特に注意が必要です!

糖尿病になると足の感覚がにぶくなるため、傷が治りにくく悪化しやすくなります



自分でできるフットケア★「満足習慣」で足元からイキイキ♪

STEP①洗う

毎日入浴して、清潔に保つことが一番! 血流もよくなってリラックスできます。

1)石鹸を泡立てて柔らかい歯ブラシ等に泡をつけ、指の間・爪の周り・土踏まず・かかとを洗い、老廃物を取り除きます。

2)足をよくすすぎ、石鹸分をおとします。

3)最後に、水分が残らないよう丁寧に拭き取ります。

足浴もおすすめ★



STEP②切る

足の爪はからだのバランスをとるのに大切。正しい爪切りで足元を爽快に!

★長さのめやす★

爪の白い部分が1mmくらい残るように切ります。指先に平らなものを当てて、爪が当たらないくらいの長さを目安にしましょう。

★形★

足の指の形通りに切りましょう。白い部分がなくなるくらい深く切ったり、横を丸く切ると、巻爪の原因になるので要注意。

STEP③いたわる

1日頑張った足にマッサージでご褒美を。血液やリンパの流れがよくなって足が軽くなり、外出する意欲がわいてきます!

★膝下のマッサージ★

1)両手にクリームをつけ、足の指先から膝まで、ゆっくり撫で上げます。
2)手を膝の裏から足首の方にゆっくり撫でおろしていきます。



★足の指のマッサージ★

指を手の親指で円を描くようにマッサージします。終わったら、爪の周りを前後左右にマッサージしましょう。



足に合った靴をはいていますか?

～満足できる靴探しのポイント～

素材は通気性に優れムシにくい

重くない

かかと部分が硬く、安定している

つま先が柔らかく、1cm程度のゆとりがある



靴底のクッションがきいている
靴底に足の裏がきちんと乗る



自分に合った靴をはいて、春の風を感じながら歩いてみませんか♪