

あけぼの

西部地区社協だより

第 53 号

発行日 平成 30 年 9 月 30 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

サロン「梨の花」 始まりました♪

9月6日(木)
地域交流委員会

西部地区社協では、今年度より地域の皆様のつどいの場としてサロン事業を始めました。

【開催場所】

くぬぎ山コミュニティセンター
2階 集会室

【開催時間】

11時45分～14時30分

【参加費】

100円

平成31年

今年度は後3回実施します。

11月1日、12月6日、3月7日
(全て木曜日です)



軽食のおにぎりやパンも好評♡



「脳トレ」や「まちがえさがし」のプリントもお楽しみ頂けます



地域の皆様のご参加お待ちしております♪

終活って なあ〜に？

『楽しく生きる終活』

6月21日(木)
在宅福祉委員会

【講師 佐藤 陽先生】

相続争いを目の当たりにした経験から、財産を残す側も争いを防ぐ対策の必要性を知ってもらおうきっかけとしての終活に興味を持ち、終活カウンセラー資格を取得しました。



今回の高齢者支援教室のテーマは「終活」地域の皆さんの「終活」への関心は高く、参加者は50名に迫る勢いでした。

「終活」の定義とは

◎→人生の終焉を考えることを通じて

◎→自分を見つめ、今をより良く自分らしく生きる活動



『ママのアロマでリラックス』

7月13日(金)
地域交流委員会

くぬぎ山児童センターとの共催事業

子育て支援事業 スタート

西部地区社協では、今年度より子育て中のママを対象に支援事業を始めました。今回は、アロマオイルを使い、好きな香りで美容ジェルやオイルを作り、リラックスした時間を楽しんで頂きました。



ママと子供達は別々のお部屋



たまにはママの
時間も大事よね

【参加したママの感想】

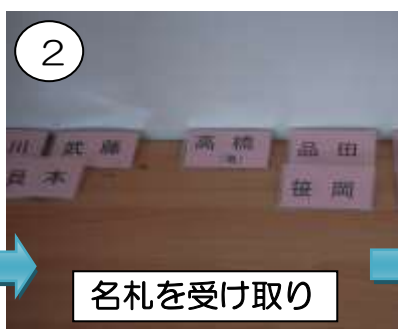
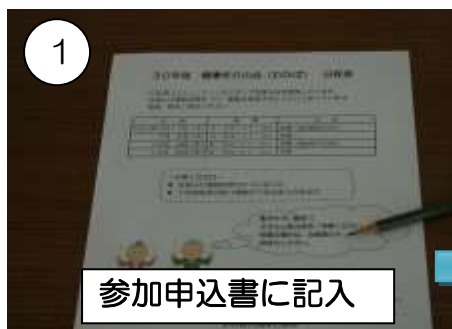
- 久々に子供から離れて、アロマの香りで癒されました。
- おしゃべりをしながら、良い匂いをかきながら、すごく楽しかったです。

健康作りの会『わかば』に参加しませんか？

7月5日（木）

ボランティア育成委員会

- 健康作りの会 わかばへの参加はとても簡単です。
- まず初めに西部地区社協に電話して参加の予約をします。予約し忘れても当日に行けば参加できます。タオルと飲み物（水、お茶）を持参して会場へ、①参加申込書に記入してから、②名札を受け取り、③血圧を測ります。看護師、保健師がいて、健康アドバイスもあります。



- 椅子に着席、指導の先生のもと体の痛みや、凝りに効く様々な運動をみんなで行います。みんなで体操すると、楽しくできる、指導者がいるとやり易い、みんなでやると一寸だけ頑張れる。
- ④これがわかばの会です。



『わかば』今後の予定は、
くぬぎ山コミュニティセンター 集会室 にて
12月6日（木）9時30分からです

笑顔あふれる体操講習会

6月30日（土）

ボランティア育成委員会



まずは大股で歩くことから始めてみては？運動はこれに尽きると先生は断言されました。

今回は、2月23日（土）9時30分から
くぬぎ山コミュニティセンター 集会室 にて
是非笑いに来てください♪

中島先生の健康体操は開始以来10年になる講座です。体に無理をさせない運動をユーモアあふれる語り口で行う体操に、会場は笑い声が絶えません。年を重ねると、体を動かしているつもりでも、実際は動いていないことが増えてきます。何かにつまずいて、転倒してしまうのも、足を上げたつもりが実際はほとんど上がっていない事が原因です。



笑って認知症をふっとばそう！

8月2日（木）

在宅福祉委員会

会場には血圧を測ってくれたり、簡単な健康アドバイスをしてくれるいつもの保健師さん、看護師さんがいてくれるので安心。

参加者全員が輪になって椅子に腰かけ、手を使ったゲーム、足を使ったゲーム、手と足両方を使ったゲームを掛け声をかけながら、時には童謡を歌いながら進めていくうちに、だんだんと大きな歓声や笑い声、そして悲鳴なんかも。

後半はビンゴゲーム、ネットの下を通す6人卓球や輪投げをチームに分かれて競い、優勝チームには入田委員長からの賞品が渡されました。



『オレンジ交友会（認知症予防の会）』の予定
 11月1日 1月31日 3月7日
 くぬぎ山コミュニティセンター 集会室 にて
 9時30分からです。

事務局紹介

4月から
 木村久仁子が
 勤務しています

よろしく
 お願いします



相田 美代子

木村 久仁子

今年の夏まつり



くぬぎ山連合自治会のお祭りは、台風12号による雨・風が心配され、残念ながら中止となりました。来年は2年分盛大に行われる事を期待しています。

編集後記

「地域包括ケアシステム」聞いたことはあるけれど良く分からない、という方も多いのでは？ 要は医療・介護・生活支援のサービスを、安心して地域で受けられるように考えられたものです。我々地域の役割は介護予防と生活支援。その一環として西部地区社協でもサロン「梨の花」が新たな試みとして始まりました。

元気な方はサービスを提供し、体力が衰えたらサービスを受ける。住み慣れた我が家（地域）で余生を送りたいと願う人は多いはず。日本人の善き伝統である「お互いさま」が復活できれば素敵ですね。

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



西部地区社会福祉協議会

くぬ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◆