

新型コロナウイルス感染も3年が過ぎ、未だ先が見えない状況下で、私達は引き続き十分な警戒を続けなければならないという状況にあります。そうした中で、年間の事業計画や活動すべき事項について役員会で話し合い、より良い方向で開催出来るよう検討してまいりました。しかし、しばしば計画倒れになったり、実践不可能という事態も多々発生したことは誠に残念でなりません。

現在の状況から誰もが怒りと不安と焦燥の入り混じった気持ちでいっばいだろうと思います。この苦難続きから這い上がり、立ち向かっていく勇気と自信をしっかりと持つことも必要であり大切な事と思います。

これからも役員一同しっかりとした方針をもって皆様方と楽しく過ごせる機会をつくっていきたいと思っております。

今後ともご協力の程宜しくお願いいたします。



南部地区社会福祉協議会  
会長 若槻 博隆

## 令和4年度 南部ふれあいの集い



宮崎和紀先生

今年度は、つばさクリニック精神科医師 宮崎和紀先生に「高齢者うつのメカニズム」について講話をいただきました。当日は、新型コロナウイルス拡大の心配も危惧されましたが、約70名の参加があり3年ぶりの開催となりました。

内容は、うつ病とはどんなものか。ココロやカラダの症状が判断出来ない事が多く、気づいたら家族が早めに診断を促して、治療を始めることが重要であると認識できました。また、うつを抱えた方が自宅で生活をしていくのを応援するACT（アクト）という医療体制があることも知り、大変心強く思いました。

事業委員会委員長 九谷 林太郎

## 秋のお楽しみ会



令和4年度から、談話室だけを対象とせず、談話室に所属していない方にも参加していただけるよう、内容を一新して開催いたしました。コロナ禍での開催で参加者は63名でしたが、移動交番による紙芝居や、マンドリン演奏グループの「アコード」による演奏を楽しむことができました。

## グラウンド・ゴルフ大会

12月3日大変寒い朝でしたが、四中のグラウンドで68名が参加し、楽しくプレーをしました。



## 孫の手研修会

12月15日に千葉地方法務局市川支局とコスモス成年後見サポートセンターの方々による「エンディングノートと遺言書の書き方」について、ご指導いただきました。研修会には20名の参加があり、皆さん他人ごとではなく、我がこととして講師の話に耳を傾けていました。また、実際に書いてみることで、終活に対する理解が深まったのではないかと思います。



研修風景



エンディングノート



### 介護予防教室 チェアヨガ

チェアヨガとは、無理なくイスに座ったまま体をほぐせるヨガです。静かな曲が流れる中で、呼吸を意識しながらゆっくり全身を整えていきます。



### 南部いきいきサロン

誰もが気楽に集える場所として、令和4年度から会場を南部公民館の集会室に移し、簡単な工作やゲームなどを楽しめるサロンになりました。



### クリスマスカード作り

道野辺保育園との交流事業として、委員手作りのクリスマスカードとお手玉を年長さんにプレゼントして喜んでいただきました。



### 掲 示 板

#### 南部ささえあい協議体

活動風景

これまで、協議体活動として「楽しい漢字のお話」と「肖像写真撮影会」を開催いたしました。今後も、地区社協事業とは違う活動内容を計画していきます。



次回の活動は、5月にグリーンハイツ集会場で開催する予定です。

### 「なんぶ孫の手会活動報告」

～ 支え合うやさしい地域づくり ～

令和4年4月～令和5年3月

依頼の内訳 (延べ利用数)

- ゴミ出し……………226
- 施設ボランティア……………0
- その他……………0

合計件数 226件



### 南部地区社会福祉協議会 (南部公民館内)

☎・FAX 442-5143

火・水・木・金・土曜日 9時～16時

福祉の相談先がわからない時には、お気軽にお電話下さい。