

第 65 号

発行日 令和7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

あけぼの

西部地区社協だより

モルックで笑顔と健康をゲット！



50点目指して
えいっ！！



毎月第2・第4金曜日
 9:30~10:00
 くぬぎ山公園にて
 (雨天中止)

毎月第2・第4金曜日には、くぬぎ山公園でラジオ体操を行っています。体操の後は皆で木陰でお茶を飲みながらひと休み。その後時間のある時には「モルック」の体験をしています。

モルックがどんなゲームをご存知ですか？ スキットル（木製のピン）をモルック（投げる棒）で倒して得点を競うシンプルで楽しいゲーム。先に50点に達することを目指しますが、50点を超えると25点に戻ってしまいます。1本だけ倒れた場合はスキットルに書いてある数字が得点、複数本倒れた場合は倒れた本数が得点となります。ぴったり50点を目指して得点を計算するのが、脳トレにもなります(^^)

上手く狙った数字を倒せた時には歓声が。皆で盛り上がり楽しめるモルック。皆さんもぜひ体験しにいらしてください。



得点版



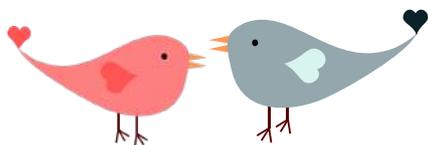
モルック



スキットル



今年度は2グループで



くぬぎ山自治会館

健康作りの会「わかば」は、浅沼美那子先生による体操教室です。

今年度からはくぬぎ山コミュニティセンターとくぬぎ山自治会館を利用し、2グループに分かれて年に4回ずつ開催しています。募集人数を増やすことでお断りすることなく、たくさんの方に参加していただけるようになりました。

ストレッチを中心に無理なく体を動かし、リフレッシュができるととても好評です。

体操の前には、保健師・看護師による血圧測定や健康相談も受けられます。

今回は、いつもお世話になっている皆さんからメッセージをいただきました。



くぬぎ山コミュニティセンター

高山保健師

くぬぎ山地区では声かけ隊という見守り活動が行われたり声掛けベンチがあり、地域の活動も活発におこなわれています。

また西部地区は地域のかかわり合いが多く、団結力も高く、とても温かい地域だと感じています。



浅沼先生

西部地区の皆さんは健康への意識が高く、「わかば」の参加率がとても良いですね。

運動は認知症や特定疾病の予防に繋がるので、上手に体を使って長く続けて欲しいです！

佐々木看護師

「わかば」に参加されている方は、病気と上手く付き合っていて、物事をポジティブに捉えている方が多くいらっしゃいます。

西部地区はコミュニケーションが取れ、繋がりが強い地域だと思います。



実は試食がお楽しみ?

7月4日くぬぎ山コミュニティーセンターで「高齢者支援教室」を行いました。

当日はよく晴れた暑い日ではありましたが、約20名程の人が集まり、「自分のことが自分でできる健康寿命をのばそう!」といろいろとお話を聞きました。

また、後半には管理栄養士さんオススメのレシピの試食がありました。今回紹介いただいたのは「簡単サラダうどん」と「ひき肉入りかき玉スープ」

少しの時間ではありましたが参加した皆さんと話をしながらワイワイ試食し、楽しい時間を過ごすことができました。

まだまだ暑い日が続きますが皆さんも注意しながら外に出たり、おしゃべりをする機会をつくって元気に長生きしていきましょう!

試食のメニューは、
・簡単サラダうどん
・ひき肉入りかき玉スープ



どの作品がお好きですか?

今までの
サロン「梨の花」で
作った作品たちです!



ビニール袋ケース



紙コップツリー



うちわ



牛乳パックのかご



写真立て

令和7年度西部地区社会福祉協議会 運営委員名簿

氏名	役職及び委員会	所属
佐藤 誠	会長	北初富連合
佐藤 康明	副会長・ボランティア育成(委員長)	くぬぎ山連合
相田 幸寿	副会長・広報啓発(委員長)	北初富連合
高木 由美子	会計・地域交流	くぬぎ山
白川 由香	会計・広報啓発	北初富連合
鶴岡 良平	書記・地域交流(委員長)	くぬぎ山自治会
吉田 美紗枝	書記・地域交流(副委員長)	北初富
辻 洋介	会計監査・地域交流	PTA
岸畑 洋子	会計監査・在宅福祉	民生委員
山田 真彰	広報啓発(副委員長)	ふれあい員
嶋田 晶子	広報啓発	ボランティア
濱田 進	地域交流	北初富連合
清田 毅	〃	三中推進委員
戸内 真由美	〃	主任児童委員
前田 功子	〃	ふれあい員
金子 米子	〃	北初富
渡部 憲子	〃	ふれあい員
山口 順久	〃	北初富連合
松本 正昭	〃	北初富
岡崎 幸司	〃	北初富連合
青山 恒子	〃	ふれあい員
入田 規弘	在宅福祉(委員長)	民生委員
平岡 純子	在宅福祉(副委員長)	民生委員
只野 かね子	〃	民生委員
中野 正人	〃	福祉員
山形 静	〃	福祉員
橋本 敏子	〃	ふれあい員
小川 美恵子	〃	民生委員
吉本 利晴	ボランティア育成(副委員長)	民生委員
平井 洋子	ボランティア育成	民生委員
竹内 幸子	〃	防犯指導員
吉田 道子	〃	ふれあい員
高橋 郁子	〃	民生委員

編集後記

徐々に聞こえが悪くなり、現在補聴器を使用しています。それでも聞こえない、言葉が理解できない毎日です。

周りにこの様な方はいませんか。

今、家族や周りの方々から支えて頂く生活を実感しています。

些細なことかもしれませんが、社協と言う活動を通して伝えられることがあればと思います。

新しい事務局員紹介



はじめまして。

西部地区社協に仲間入り
させていただきました
かみむらまいこ
上村真依子と申します。

皆様のお役に立てるよう

頑張ります。よろしくお願いいたします。

「笑って笑って、元気アップ」講座

11月の高齢者支援教室では、「千葉県住みます芸人」として活動している、吉本興業のもぐもぐピーナッツさんによる講座を開催します。

レクリエーション介護士の資格をお持ちのお二人。「お笑い」と「介護レク」を融合させた介護レクリエーションプログラムで、楽しく脳活して元気になりましょう！

日時：11月7日(金) 10:00～11:00

場所：くぬぎ山コミュニティセンター

申込受付開始日：

10月29日(水)

9:30から

詳細は回覧版にてご確認
ください。



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◆