

まごころ

第62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 鎌ケ谷市富岡1-1-3
 きらり鎌ケ谷市民会館3F
 電話 (047) 442-5145
 FAX (047) 442-5145
 編集 広報啓発委員会



ふれあいサロン

1月26日
 中央公民館・学習室1

数年ぶりの大寒波にかかわらず多数の方が参加されました。本日の作品、リースになる鶴の折り方の説明がありました。途中思うように折れなくても、スタッフに助けられて8枚折りました。重ねて組んでリース鶴の完成です。
 ご夫婦での参加、またサークルのお仲間4〜5人に誘われて、初めて参加された方も楽しそうに和やかな雰囲気でした。脳トレのプリント、ぬり絵などは持ち帰ることができます。

☆ふれあいサロン

・開催予定

5月25日(木)・6月22日(木)
 7月27日(木)・8月24日(木)
 9月28日(木)

時間 10時〜11時30分

問い合わせ・中央地区社協

☎047・442・5145



地区社協活動・パネル



祝い鶴



鶴のリース

茶話会の新年会

1月19日・ふれあい交流委員会
中央公民館・集会室

新年の集いがにぎやかに開催されました。

まず会長のご挨拶。そしてラジオ体操で体をほぐし出演者の出番です。

最初に『わたぼうしの会』の皆さんによる手話ダンスが行なわれました。

これは聞こえない人にもダンスを通して楽しく身体を動かしてもらうことが目的です。

きれいな衣装を身に付けて手話でダンスが行われました。『ふるさと』は手話でイーチングタイムとして全員で歌いました。なお手話の練習は週2日、2時間だそうです。

次に『三田梢菊華』（みた たかぎくか）さんによる三味線の演奏がありました。歌詞カードも用意してくださいさり民謡をたしなみました。特に草津節においてはチヨイナチヨイナのかけ声を入れて楽しみました。

定刻の11時30分になりお土産をいただいて楽しく終わりました。本日の参加者は27名です。出演にご協力いただいた皆様ありがとうございました。



茶話会の開催予定日

5月18日(木)
7月20日(木)
9月21日(木)
時間 10時～11時30分
場所 集会室
申し込み・問い合わせ
中央地区社会福祉協議会
☎047-442-5145



健康長寿体操教室

12月1日・在宅福祉委員会
中央公民館・集会室

浅沼美那子先生による体操教室が開催されました。

肩甲骨周り、お尻や太もも、ふくらはぎの筋肉や筋を伸ばすストレッチを、休憩を入れて1時間半程行いました。

椅子に座ったり、つかまつたり簡単な運動ですが、血行が良くなり身体がポカポカしてきました。ストレッチ後は、緊張した筋肉を弛める事も大切だそうです。肩甲骨周りや股関節の柔軟性を少しずつ向上させることで、「疲労回復」「ケガ予防」「肩凝り腰痛の改善」も期待できます。

家庭で簡単に出来るラジオ体操は、全身の筋肉を効率よく動かせます。コロナ禍で運動不足になっている昨今、日常生活にストレッチ体操を取り入れて、健康寿命を伸ばしましょう。

(参加者27名)



介護予防教室・健康長寿体操

5月11日(木)
12月7日(木)
3月14日(木)
時間 9時30分～11時30分
場所 集会室
申し込み・問い合わせ
中央地区社会福祉協議会
☎047-442-5145



楽々体操クラブ

11月8日 市健康増進課
中央公民館・集会室

保健師さんはじめ、研修生2人、ヘルスマイトの方5人、きらり体操の清水さん、合計38名。保健師さんからの「感染症から身を守る3本の柱」どこかで聞いたようなタイトルですが、感染源を断つ！免疫力を高める！口腔機能を維持！として「取り込まないこと、よく食べ良く寝て運動、しっかり噛んで歯を磨く」と説明がありました。

清水さんから「きらり体操」の指導。理屈では分かっているけど、思うように動いてくれない右手、左足。笑いの中で体を動かせました。

最後にヘルスマイトの皆さんから、フレイルについての説明。聞いたことはあるけどという人が多かったので、簡単に説明しますと、健康な状態と介護が必要な状態の中間を指します。フレイルから抜け出し健康な状態になることもできます。フレイル予防も・食事・運動・社会参加です。仲間と会って、散歩して美味しいものを食べて、おしゃべりする。

これはまさにフレイル予防!!



特別 パトロール



楽々体操クラブ日程

- ・ 4月21日 (金) ・ 6月16日 (金)
 - ・ 9月15日 (金) 時間 9:30~11:30
- 申し込み 鎌ヶ谷市役所 健康増進課
☎047 (445) 1405

かまがや安心eメール子ども安全情報によると、11月25日より12月9日までの間に6件の事案が発生していました。そこで中央地区社協の4委員会でも特別警戒パトロールを自発的に行いました。一カ所に居て見守るのではなく、通学路になっているところを何人かで分担し歩いて行きました。鎌小、中部小の学区を16日、19日、20日、22日と分けて巡回しました。

警察官もパトカー、オートバイで巡回してくれていました。みんなで見守りをしていきたいです。

ふれあい交流委員会



在宅福祉委員会

広報啓発委員会



ボランティア育成委員会

各委員会の紹介 中央地区社協

在宅福祉委員会



私たちが在宅福祉委員会は、年3回の健康長寿体操教室の開催と市の保健師さんによる楽々体操クラブで、会場準備、受付をお手伝いしています。

これらの体操教室は、介護予防の一環として、地域の皆さんの健康寿命を延ばす目的で行っています。インストラクターの方の指導でストレッチ体操や、保健師さんから健康に関するお話などで、毎日元気になってもらいたいと思っています。

ふれあい交流委員会



70歳以上を対象に、奇数月で茶話会を開催しております。現在委員8名、会員通常30名程で行事を実施、活動は隔月の第3木曜日の午前中のみ。内容は健康増進のため、ビンゴ、輪投げなどのゲームを取り入れ、ほかに保健師さんの話や、一般の方の習い事を披露し、会を盛り上げていただいております。これからも、楽しい会を目指します。

広報啓発委員会



年2回(3月31日号、9月30日号)の中央地区社協だより「まごころ」を発行しております。他の委員会が実施する行事に参加して、写真を撮り、記事を書いています。各委員会は2カ月又は3カ月ごとに行事を行っていますが、定期的に行われているので、同じ内容にならないように気を配っています。「まごころ」は自治会の回覧で各家庭に配布されます。これからも、より良い広報紙を目指し頑張る予定です。

ボランティア育成委員会



当委員会は、皆様の役立つような催しを考へて実施しております。コロナ前は手話講習会などを行いました。中央地区の「ふれあいのつどい」の会場準備、講習会に参加したりしています。鎌中JRC委員会との交流では、今まで百人一首、茶道、クラフト、ボッチャ体験、防災講座などを、中学生・地域の方と一緒に楽しいひとときを過ごしています。委員は7人で活動しています。

編集後記

コロナの関係で色々な行事に出かける機会が少なくなっていました。「茶話会」「サロン」「体操教室」などが実施され、皆さんの元気な姿をみられ、本当に良かったと思えました。これからも気をつけて元気に過ごされることを願っております。

★中央地区社協・問い合わせ

☎047・442・5145