

## 秋のお楽しみ会

北中沢・東中沢・中沢・鎌ヶ谷橋談話室の皆さんに、地区リハビリ教室さくら会・道野辺保育園児の皆さん、特別参加のかまたんも加わり総勢129名で盛大でした。



かまたんと一緒に準備体操



道野辺保育園児の見事な演技



今回の人形劇は 狂言「ぶす」



恒例の玉入れ競争

## 体操教室 さわやかライフ倶楽部

講師：酒井 麻千子 氏

健康長寿には、からだ全体の筋力維持が必要と言われています。さわやかライフ倶楽部の体操教室は講師の明るく優しいご指導で、主に椅子を利用して、個人の体力体調に合わせて出来る無理のない軽い筋力運動に、脳トレも取り入れて、笑いに溢れた教室になっています。場所を取らずに、ご家庭でも出来る体操ですので是非ご参加下さい。





# 南部芸能交流大会

舞踊・カラオケ・合唱・楽器演奏と出演された皆さんの、素人ばなれをした芸能に会場も盛りがりました。 いやーお見事でした！！



総勢91名の参加



馬込沢交友クラブ



ハイツみどり会



受所新寿会



東中沢睦会



中沢梨風会



新町クラブ



鎌ヶ谷橋マンドリンアンサンブル[ケナフ]

## ボランティア団体の紹介

ボランティアサークル

## きんぎょ草の会

会長 小林 文恵

平成2年に活動を始め、現在19名の会員で頑張っています。

私達の主な活動は、花畑で育てた四季の花々を、月1回一人暮らしのお年寄りにお届けすることです。「友愛ボランティア」さんが同様に一人暮らしのお年寄りに、手作りのお弁当を届けておられますので、それに添えて届けて頂いています。

花畑は南部公民館に隣接しており、通りがかりの人達とも交流が広がります。月2回の活動でとても忙しく、特に夏の草取りなど大変です。こぼれ種で自然に咲いた花、球根を植えて咲いた花、種から育てて咲いた花、宿根で毎年咲く花など、花を見ていると作業の疲れが飛んで行きます。そして、その花々を花束にした時は「きれいな！」の歓声が上がります。また作業の終わった後のお茶の時間は、皆でワイワイガヤガヤ楽しいひとときが待っています。

これからも、沢山の人達にお花を見て頂けたら会員一同とても幸せです。また、ボランティアに興味がある方は、いつでも歓迎致します。



お花畑は季節の花がいっぱい



沢山の素敵な花束作り



# 南部いきいきサロン いきいきサロンに来てみませんか。

南部いきいきサロンは平成27年12月から始めました。地域の皆様のおしゃべりの場として利用していただけてきました。周りに広がる南部公民館の庭の季節の移ろいには心が休まります。ウォーキングの途中や図書館の利用の際などにも是非お立ち寄りください。コーヒーは100円でお代わり自由。美味しいパンも売っています。今年度は10月から開催しますので、回覧や掲示板でご確認下さい。



## 孫の手会・バス研修

伊能忠敬（没後200年）。50歳を過ぎてからの挑戦や日本地図をてがけた偉業の再発見でした。



伊能忠敬記念館

## グラウンドゴルフ大会

## 地区リハビリさくら会



前日降雨の悪条件でもファイト!



シーツ玉入れで熱戦

## 地区社協・防災倉庫の点検

## 南部公民館まつり



非常用発電機も準備OK



パン売場も大人気

# 我が家の終活

栄 千鶴子 (道野辺あおば)

最近盛んに言われるようになった「終活」。皆さんは考えられたことがあるでしょうか？

我が家では10年以上前から徐々に進めて来ていると周りの人にお話ししましたら、その内容を詳しく知りたいと言われました。「終活」の方法はその家庭毎に異なるでしょうが、あくまでも我が家の例ということで紹介させていただきます。

「終活」は、後に残った家族（我々の場合は子供たちですが）に迷惑を掛けないということでないかと思えます。

我が家で行っている具体的な方法は「エンディングファイルの作成」と「身の回り品の処分」です。

## 「エンディングファイルの作成」

ファイルには次の様な書類を入れています。

- 1 延命治療に関して
  - ・回復が望めない延命治療は望まないことを明記する。
- 2 葬儀方法等
  - ・葬儀場及び寺の連絡先
  - ・葬儀の規模/予算
  - ・知らせる親戚/友人の連絡先
  - ・埋葬に際しての手続き方法（お寺、霊園の連絡先等）
  - ・使用する遺影（生きている間は肖像写真と言うそうです、今は10年毎に撮り直し。）
  - ・戒名（夫が65歳になった時に夫婦で法名を受式。浄土真宗では法名=戒名です）
- 3 遺言状
  - ・旅行先の事故などで、二人同時に亡くなった場合を想定して作成しています。
- 4 預金先と口座番号の一覧表
- 5 保険の一覧表及び保険証書



これらの内容は2～3年毎に見直しをして書き換えています。最近ではエンディングノートが沢山売られていますが、一度ノートに記入して終わりではありません。時間が経てば色々変わりますので簡単に差し替えが出来る方法として我が家ではクリアホルダーを使用しています。

## 「身の回り品の処分」

今、進めているのが写真の整理です。亡くなった後に家族が困るのが大量の写真です。これは両親の遺品を整理していて感じたのですが、衣類や本は有価物等で処分出来ます。しかし写真はそのまま燃えるゴミに出すのは抵抗がありました。我が家の場合、これはという写真はデジタル化したものを子供たちに渡し、写真そのものは自分達の手でシュレッダーにかけ、紙くずとして燃えるゴミに出しています。以上ですが、元気な内に少しずつ進めていきたいと思っています。

## 「なんぶ孫の手会活動報告」

～ 支え合うやさしい地域づくり ～

依頼の内訳（延べ利用数） 平成29年4月～12月

ゴミ出し…………… 101件

施設ボランティア…… 64件

合計件数 165件

### お詫びと訂正

なんぶだより51号・地域の活動紹介「ユウアイバドミントンクラブ」記事において代表幹事 横井 道夫さんと記載しましたが、横井 道男さんの誤りでしたので訂正いたします。誠に申し訳ございませんでした。

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。