



北部地区社協だより

No. 64

2025年（令和7年）
3月1日発行

発行 ● 北部地区社会福祉協議会 事務局 ● 鎌ヶ谷市佐津間631（北部公民館内）
電話・FAX ● 047-442-5142 編集 ● 広報委員会

北部公民館ふれあい祭り

世代をつなぐ年賀状交流

★ 令和6年11月3日

お祭りに参加してくれた子供たちや北部小と、三中学校の学生の協力により、地域の高齢者へ手作りの年賀状を約120枚お届けしました。子供たちの心のこもった年賀状を受け取った高齢者の方々は大変喜んでいました。参加してくれた子供たち、学生の方々、ありがとうございました！



素敵な年賀状



年賀状作成の様子



おかし釣り

地域とふれあおう 広がれ 北部交流の輪

人とのつながりを大切にし、
心のふれあいを育むための
イベント開催しました！

栗野コミュニティセンター

北部おせんべい焼き

★ 令和6年11月30日

地域の高齢者の方々と子供たちが集い、昔ながらの製法でおせんべい作りに挑戦！炭火でじっくりと焼き上げるおせんべいは、格別のおいしさです。早朝よりご準備いただいた地域ボランティアの皆様のおかげで、会場は笑顔と活気に満ち溢れ、大盛況のうちに幕を閉じました。ご参加いただいた皆様、ボランティアの皆様、本当にありがとうございました。



おせんべい焼き

脳トレプリント・かわいいマスコット作り・季節で楽しむ折り紙工作など



サロンほ・く・ぶ

お飲み物、お菓子付き

参加費
100円

地域の憩いの場

お散歩がてら
遊びに来ませんか？



かわいいマスコット



折り紙工作

☎ 047-442-5142

北部地区社会福祉協議会(留守電可)



詳しくは、
4月の自治会回覧・掲示板をご確認ください。

住み慣れた場所でいつまでも健やかに



健康体操



体をほぐして、心も軽やかにつまづき
転倒予防になる運動や、椅子で座りな
がら出来る足腰の体操も行います。み
んなで笑って楽しく運動しましょう！

持ち物：室内用運動靴・タオル

☎ 047-442-5142

北部地区社会福祉協議会(留守電可)



令和7年度参加のお申し込みは、4月から受付が始まります。
詳しくは、4月に掲示する自治会掲示板をご確認ください。



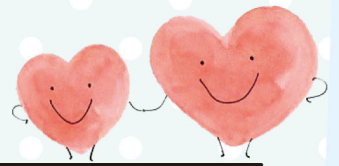
体力・筋力アップ



椅子に座って体操

北部地区第2層協議体

たすけあい活動 あさか



北部地区では、いざという時地域でたすけ合えるような関係になれるよう「向こう三軒両隣」を理念に様々な取り組みをしています。北部公民館まで足を運べない方々へもより身近な場所でサービスを提供するため、専門職員が地域に出向き、介護

や健康に関する相談、軽体操、そして集いの場などの提供を行っています。

この取り組みは、国の高齢者対策事業の一環で、いくつになっても住み慣れた地域で元気に暮らせることが目的です。

粟野小規模活動

ふらっと寄ってみよう会

参加者同士
お話会健幸サポーターによる
軽体操

佐津間小規模活動

西佐津間地区ドラックストアカフェスペース

リハビリ講師による
軽体操包括職員による
睡眠講話と
脳トレクイズ

☎ 047-442-5142

北部地区社会福祉協議会(留守電可)

ラジオ体操情報



場 所 ① 北部公民館横

特別養護老人ホーム アウルネクスト駐車場内

② 西佐津間二丁目公園

時 間 AM6:30~AM6:40 ※雨天中止



夏休みには子供達も集えるようなイベントを企画中♪
詳しくは佐津間自治会ホームページをご覧ください。

いのちを守る「ゲートキーパー」を知っていますか？

3月は自殺対策強化月間です

日本では自殺対策基本法に基づき、毎年3月を自殺対策強化月間と定めて自殺対策に重点的に取り組んでいます。国や県、市で行っている啓発活動を通じて、自殺について正しい知識を知り、命の大切さや自殺につながるサインや状況、自殺を予防するために大切なことの理解の促進を目的としています。自殺は、誰にでも起こりうることでとされています。悩んでいる人の抱えている苦しみは、健康問題、倒産や失業等の経済問題、育児や介護疲れ、いじめや孤立など様々です。これらの要因が重なり、追い詰められた末に自殺があります。自殺を選択するその前に、身近にいる人たちのちょっとした行動で防ぐことができます。

「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパーとは、自殺に向かおうとする人が発する「こころのSOS」にいち早く気づき、声をかけ、適切な支援につなげ、見守る人のことです。次の5つの役割があります。

①気づき

家族や近所の方などの
普段と違う様子に気がつく

- ・最近、口数が少なくなったような気がする
- ・あんまり眠れていないんじゃないかな

②声かけ

悩んでいることに気がいたら、
勇気を出して声をかける

- ・なんだか辛そうだけど、どうしたの？
- ・元気ないけど、大丈夫？
- ・何か力になれることはない？
- ・良ければ、話をきかせて

③傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- ・静かな環境でゆっくりと
- ・心配していることを伝える
- ・相手の感情を否定せずに受け止める
- ・「話してくれてありがとう」、「大変だったね」とねぎらいの言葉をかける

④つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

- ・市役所や相談窓口の情報を伝える
- ・一緒に相談窓口につきそう

<鎌ケ谷市相談窓口 HP>

様々な相談窓口の
情報が載っています



⑤見守り

早めに専門家に相談するよう促す

- ・相談先につながったあとも見守る。
- ・必要があれば相談にのることを伝える

お話を聞かせて
ください



身近な人が悩んでいたら、勇気を出して声をかけてみてください。

地域の中で住民の皆さんがお互いに見守りあいながら、誰も自殺に追い込まれることのない社会を目指していきましょう。支援が必要な方がいらっしゃったら、健康増進課へご連絡ください。

<鎌ケ谷市役所健康増進課 北部地区担当保健師 森朋子>