

# あけぼの

西部地区社協だより

第 59 号

発行日 令和4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

## 心待ちにした再開!サロン「梨の花」

令和4年7月20日(水)3年振りにサロン「梨の花」がくぬぎ山自治会館にて再開しました。

新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、参加される方の地域を限定し、募集は12名で、換気を徹底、マスク着用、手指消毒と出来る予防は全て行いながらの開催となりました。

まずは参加して下さった12名全員で、きりり鎌ヶ谷体操体にて体をほぐし、その後脳トレや折り紙で傘作りなど、飲み物を飲むのも忘れ、夢中で作業をしていらっしやいました。最後は、お土産のお菓子を手に「楽しかった～」と皆さん笑顔で帰路につかれました。

今後も、くぬぎ山・北初富それぞれ自治会館を利用してサロンを行う予定です。回覧版にてお知らせしますので、お見逃しのないように♪



## 歯と栄養について学び、いきいき長生き



令和4年6月30日(木)15名限定で、高齢者支援教室を行い口腔ケアと栄養について学びました。

お口の元気は、身体の健康、老化防止、生きがいに深く関わっているそうです。口の中が綺麗だと、肺炎やインフルエンザになりにくいというデータがあり、コロナウイルスにも通じるものがあるのかもしれない。

また、高齢期での食習慣ではバランスの取れた食事を「しっかり食べる」ことが大切。さらに筋力の維持を目的とした「運動」、外出の機会を増やす「社会参加」を実践して健康長寿を手に入れませんか？



# 笑ってリフレッシュ♪



令和4年4月15日(金)中島先生の体操講習会を開催することが出来ました。

体操が進むに連れ、いつの間にか先生の楽しい話術にはまり、皆さん笑顔で体をほぐしていきます。

体をほぐす時の合言葉は「痛みは筋肉の悲鳴 気持ちのいい所でキープ」です。それぞれ気持ちのいい所を見つけてゆっくり体を動かし、心も体もすっきり!



## 空想旅行?

オレンジ交友会(認知症予防の会)も人数制限、コロナ対策はしっかりと!!明るく、頭を使って、諦めない、をモットーに、手・足・頭を使った脳トレを行いました。頭を使った「空想旅行」では、皆さんと日光へ。東照宮や華厳の滝を観光し、湯葉を食べ、お土産にはたまり漬けを買って帰る～なんて、考えただけで楽しくなりませんか?



## 会えないけど スマホでお喋り



西部地区社協では、携帯電話の **LINE 公式アカウント** を使って情報発信を始めました。

それに伴い **スマホで LINE 教室** を開催しています。LINE のアプリが入っていても、お友だち追加が分からない、写真が送れない、アイコンの設定など問題解決!!

### 【事務局紹介】

昨年5月より勤務  
つちやさちこ  
している **土屋祥子**  
です。よろしくお願  
い致します。



### 【編集後記】

令和4年度に入り、西部地区社協も各種委員会が新規活動も含めて徐々に本来の活動を開始して参加者も増えつつあります。

広報誌を通して前向きに活動しましょう。頑張り皆さん、コロナに負けるな!!

今年度広報委員長の、くぬぎ山渡部です。

宜しくお願いします。

## 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◆