

おもいやり

— 中央東地区社協だより —

第 78 号

発行 中央東地区

社会福祉協議会

事務局 鎌ケ谷市東初富

1 - 10 - 1

(東初富公民館内)

電話・FAX 442-5144

編集 広報啓発委員会

地震への対策について

鎌ケ谷市市民生活部安全対策課

今年の1月1日に能登半島で最大震度7の地震が発生し、多くの被害が発生しました。鎌ケ谷市でも、3月21日には震度4の地震が発生し、地震への関心も一段と高まっていると思います。

鎌ケ谷市に大きな被害をもたらすと考えられる地震に首都直下地震があります。鎌ケ谷市地域防災計画では、市域のほとんどで震度6弱、南部地区の一部で6強の揺れを想定しています。

鎌ケ谷市では、写真のような物資を備蓄するなどの対策を行っていますが、災害発生時は、まずは、一人ひとりの備えである「自助」、次に隣近所や地域の助け合いである「共助」、そして市や県、国などの支援や活動の「公助」が組み合わさることで、より強固な対策となります。

自助としてできることは、各家庭での水や食料の備蓄、家具の固定などがあります。水や食料の備蓄は、最低3日分、大規模災害時には1週間分の備蓄が推奨されています。

家の耐震化はもちろんですが、建物自体が大丈夫でも、家具が倒れないように固定したり、万が一倒れても危険が少ない位置や避難路をふさがない位置に配置したりすることも大切になります。災害から自分や家族の身を守るためには、まずはできる範囲で、身近なところから対策を行い、災害へ備えていただきたいと思います。



鎌ケ谷市の備蓄品

パーテーション



簡易ベッド

中央東地区社協の活動範囲

鎌ケ谷東第一区自治会・東武鎌ケ谷自治会・南初富連合自治会の地域



在宅福祉委員会 『介護予防教室』

令和6年4月16日実施

今年度第1回目の介護予防教室として、『ウォーキング教室』を開催しました。

講師は浅沼美那子先生、35名もの参加で始まり、まずは軽い準備運動の後徐々に負荷をかけた運動へと移行。日頃あまり使用しない筋肉も動かすなどBGMとバツグンな先生の元気な掛け声に励まされながらの運動でした。最後にウォーキングの基本姿勢について、背筋をピンと伸ばし肘を曲げて腕を振り、後足のつま先で地面を踏み込むように...

1年の中でも最も過ごし易い季節を心豊かに過ごしましょう

＜今年度の日程＞

令和6年9月3日（火）

10月15日（火）

12月17日（火）

令和7年2月18日（火）

9：30～

東初富公民館

ふれあいホールにて



サロン部会 『サロン翔友会』

令和6年5月9日実施

災害講座＜自宅でそろえられる防災グッズ＞

災害ボランティアの方々にお話を聞きました。自宅で簡単に準備出来る防災グッズ、家具の転倒防止にはL型の金具で留め、段ボールでトイレを作り・ビニール袋（鎌ヶ谷市のゴミ袋）で作る防寒着・お湯を入れてしばらく蒸したらすぐに食べられる非常食のお話しをして頂きました。最後にサロン部会からの災害食を食べました。こんなに真面目に勉強した記憶はないかもね～

帰る時にテーブルに並べた100円均一の防災グッズを眺めながら、安くて品数が豊富で買いやすいね～ またお話しを聞きたいね。

＜今年度の予定＞

9月12日・10月10日

11月14日・12月12日

令和7年1月9日

2月13日・3月13日

※毎月第2木曜日10：00～

東初富公民館1階集会室

※地区内にお住まいの方、どなたでも参加出来ます。スタッフ一同お待ちしております。



ふれあい交流委員会 『防災備品点検』

令和6年5月19日実施

コロナ禍でしばらく中止となっていた防災備品点検を実施することが出来ました。
天気予報では真夏日 30 度超えとのことだったが幸いにも曇り空でした。
倉庫から 40m ほどの距離を手渡しリレーで備品を点検会場まで運びました。

女性達が小物類を手際よく点検。
男性達は、点検未経験者が大半で
心配もあったが大物類の点検には
そつがありませんでした。



久しぶりに運営委員全員対象で行う共同作業は仲間の
絆づくりにも大きな貢献がありました。
最後に点検備品を倉庫に収め予定通り 2 時間で作業終了。
防災備品を使用する機会がないことを祈ってやみません。

ボランティア育成委員会 『ひょうたんまつり』

令和6年6月2日実施

東初富公民館で開催された『ひょうたんまつり』にボランティア育成委員会メンバーが参加し、うちわ作り教室を行ないました。

真っ白なうちわに委員会メンバー手作りの折り紙作品等を飾り付け、自分だけのオリジナルうちわを制作してもらいました。当日は 100 名を超える子ども達が参加し楽しそうにお友達とおしゃべりしながら終止笑顔溢れるうちわ作り教室でした。



ふれあい交流委員会メンバーも
会場整備・声掛け等で
参加協力しました

作品の一部紹介



❀保健師さん紹介❀

三浦 友加さん

中村 朋子さん



担当地域

東初富 3～6 丁目
東鎌ヶ谷全域

南初富 1～3 丁目
東初富 1～2 丁目
初富 715～924
新鎌ヶ谷全域



❀事務局からのお知らせ❀

・新しい事務局職員紹介

上田 実結さんが
事務を引き継ぐ事
になりました。



・介護予防教室

9月、10月、12月、2月 第3火曜日(9月を除く)
9:30～ 開催

・サロン翔友会

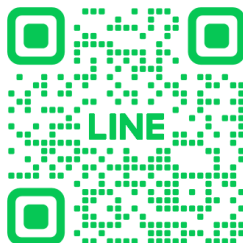
毎月第2木曜日 10:00～ 開催

※詳細についてはお問い合わせ下さい

※各事業内で脳トレプリントを配布しています。

・公式ライン

今年度から始めました
事業のご案内・広報紙を掲載し
QRコードから簡単に登録出来
ますので、是非友達追加して
みて下さい。登録方法が不明
の方は事務所にお気軽に
ご連絡ください。



善意の寄付

竹のこ会様より 40,000 円

*令和6年3月末に

30年続いた活動に終止符を打たれました。

初富自治会様より 拡声器2台

～ありがとうございました～

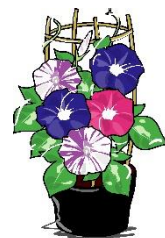
車いす点検

『鎌ヶ谷車いす点検整備』の方々に
丁寧に点検整備して頂きました。

安心して貸し出しが出来ます

ありがとうございました。

貸し出しは地区社協事務所
で行っています。



❀お問い合わせ❀

鎌ヶ谷市中央東地区社会福祉協議会

☎047-442-5144 (火)～(土) 9時～16時
車いす・握力計の貸し出しを行っています。

【編集後記】

新緑の爽やかな日が続きます。しかしやがてうっとうしい梅雨の季節となり、その後は熱中症に気を付けなければいけない猛暑です。最近は異常気象のニュースがあふれています。このような気候の変化に負けない体力づくりを心がけたいですね。