

まごころ

第56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 鎌ヶ谷市富岡1-1-3
きらり鎌ヶ谷市民会館3F

電話 (047) 442-5145

FAX (047) 442-5145

編集 広報啓発委員会

その命救うのはあなた 一歩踏み出す勇気を

「普通救命講習」ボランティア育成委員会

11月15日 鎌ヶ谷中央消防署

晩秋の霜月、肌寒い日が続いていたが、19名が参加した講習会場は熱気に包まれていました。

心肺蘇生法を心得ていたら、目の前の人が突然倒れたときにその方を助けられるかも知れないと思いき、3時間の実技講習に参加しました。

講習の内容は講師の説明と

デオと実技のくり返して、少しずつ心肺蘇生の手順を進めていく方法で、私たち受講生の記憶にしっかりと残る内容でした。

続けてAEDの使用手順も同様にビデオと実技でくり返して学びました。

胸骨圧迫と人工呼吸は救急隊が到着するまで続けることが大切とのことでした。



心肺蘇生の手順やAEDの使用手順については紙面でご紹介するよりも実際に体験いただくのが良いと思います。

鎌ヶ谷中央消防署では定期的に「普通救命講習」と「上級救命講習」を開催しておりますのでお問い合わせください。

鎌ヶ谷中央消防署

警防課救命救助係

☎440・8125



中央地区福祉ふれあいまつり

2月24日・25日

写真説明

- 上段右・在宅福祉委員会「原宿ドック」
- 上段左・広報委員会「喫茶室」
- 下段左・ふれあい交流委員会「春の花と植木」
- 下段右・東北支援「海産物販売」

ポランティア育成委員会「遊びのひろば」では鎌中JRCの学生5名がボランティアで参加されました。

在宅福祉委員会「原宿ドック」、広報委員会「まごころ喫茶室」では美味しいドックやコーヒー、甘酒など楽しめました。

エレベーター前で福祉作業所「友和園」の皆さんが手作りした作品の販売。



1月22日、テレビでも大騒ぎしていた大雪。10センチの積雪の中29名参加。「わたぼうしの会」による手話ダンス。聞こえない人でも歌詞がわかる、歌の雰囲気を感じられるダンス。衣装も曲ごとに替えて目でも楽しませ

4年ぶりの大雪の中

茶話会 ふれあい交流委員会

てくれた。「ふれあい」をみんなが歌おう、踊ろうと教えてもらう。
 シクチャー体操は「むすんでひらいて」指を動かすことにより認知予防ができること言われ、指茶室に華をしたり、底を抑えたり。まちがった時はにっこり笑っておしまいと上手な誘導に皆のせられ、まるで一つのサークルのようこそろって動いたのが印象的でした。





 であい・ふれあい・たすけあい





写真説明

上・「ふれあいサロン」(25日)

左・「遊びのひろば」

左下・遊びのひろば、鎌中 JRC のボランティアと来場者

右下・福祉作業所「友和園」の人たち



中学生と日本の文化を楽しむ

ボランティア育成委員会 9月30日

1時から鎌ヶ谷中学校において、鎌中JRC(青年赤十字)委員会と地域の方との交流会が行われた。開会あいさつの後、百人一首の競技が始まります！

中学生3名と地域の方3名の対抗戦です。『天の原』これはすぐに下の句が浮かぶ。『三笠の山に出でし月かも』先に探せて有利かと思いきや札が見つからない。下の句を詠まれてから中学生に取られウーン残念。お手つきしたり、相手チームの札ばかり見ている、目の前の札を取られたりと、各テーブルで熱戦が繰り広げられ歓声が上がります。僅差で中学生の勝利でした。

次に、表千家の先生によるお茶の作法の語の後お菓子が配られ、「青山会」の方々のお手前で美味しいお抹茶を頂きました。

地域の方はお茶の経験者も多数いらして、中学生にお作法を教えたりしながら話が弾んでいました。

JRCではアルミ缶やペットボトルのキャップの回収に取り組んでおり、車イスやワグチンの寄付を行ったり、体育祭やその他の行事で地域の方との交流を図ったりと、様々な活動をしています。参加者は51名でした。



ひざ痛・腰痛を予防、軽減させるためには体操が効果的です。敵意な運動で筋力を保ち、身体を冷やさず、膝や腰に負担をかけない動作や姿勢を心がけましょう。

痛みが強い人は
お医者さんに相談
してください。

予防・軽減体操
ひざ痛編

挟み込み運動
尿漏れ予防にも
効果的です。

①椅子に座り両肘
をつける。
②膝の間にボール
やクッションを挟
んで落ちないように保つ。



いつまでも元気に自分らしく生活しよう

鎌ヶ谷市健康増進課
中央地区担当保健師

坂本さん ・ 小林さん

腰痛編

寝ながらストレッチ

①仰向けになり膝を立てる。

②片方の膝をゆっくり胸に抱える。交互に行います。



ひざ痛、腰痛共
に、運動する
目安は、1回
5秒から10秒

を10回から20回繰り返しま
す。
ご自身の体操もできる範囲で
無理せず行い、徐々に回数を
増やしていきましょ。

多目的かご作り

ふれあいサロン 12月

今回のふれあいサロンでは、
青と黄色のテープをそれぞれ
8本ずつ使って多目的かご
を作成。



テープが固いので底が決ま
るまでが大変。底が出来たら
テープを交互に編んで立ち上
げていく。最後の仕上げで美
しさが決まるので根気が必要
とされるよう。

隣の人と協力したり、教え
合ったりしながら出来上がり、
それぞれ達成感を感じていま
した。

中央地区社会福祉協議会

ボランティア育成委員会 在宅福祉委員会

広報啓発委員会 ふれあい交流委員会

見守りパトロール ふれあいサロン 中央地区ふれあいのつどい

4援護グループ

29年度 各委員会の活動

【事務局からのお知らせ】

★ふれあいサロン

- ・ 4月3日
- ・ 5月1日
- ・ 6月5日
- ・ 7月3日
- ・ 8月7日
- ・ 9月4日

10時～15時。きらりの鎌ヶ谷
市民会館学習室3で開催
利用料は100円です。
お気軽にお越しください。

★ウォーキング

- ・ 5月25日(金)
- ・ 10月19日(金)

中央地区社協まで
☎442-5145

編集後記

まじろ56号をお届けし
ます。昨秋からの春まで
のイベントの集大成です。

来期も心に残るイベント
がたくさん開かれます。皆さ
んの参加を、中央地区社協
一同お待ちしております。

(TR)