



# 北部地区社協だより



No. 66

2026年(令和8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



年賀状事業

つながる未来へ届けたい。☆☆

## 小学校で育む「伝統」と「心の架け橋」

子供たちの思いを120通の年賀状にのせて

在宅福祉委員会では、地域で一人暮らしをされている高齢者の方々へ、毎年子供たちからの年賀状をお届けしています。昨年末、北部小学校にて「年賀状の出前授業」を開催しました。児童たちは伝統的な書き方を学びながら、思いを込めて一枚一枚丁寧に筆を走らせていました。「おじいちゃん、おばあちゃん、喜んでくれるかな？」そんな声が聞こえてきそうな、微笑ましく温かい時間となりました。心のこもった年賀状を書きあげてくれた北部小5・6年生、そして三中美術部の皆さん、本当にありがとうございました。



青空ヨガ

少しだけの自分時間

地域の女性を笑顔に☆☆

毎日頑張っているあなたへ。



Yogaga

ヨガインストラクター  
齋藤トモカ先生

三人のお子さんを育てながら  
地元鎌ヶ谷中心に活躍中

Aozora Yoga

お問合せ先：北部地区社会福祉協議会  
☎ 047-442-5142 (留守電可)

自分を整える時間って最高



昨年9月～11月、アウル鎌ヶ谷ネクストにて「青空ヨガ」を全3回開催しました。多忙な毎日を送る女性たちが、ヨガを通じて心身を整え、地域の方々と交流を深める場となりました。開放感あふれる会場で笑顔と安らぎが広がる素敵な時間となりました。

参加者募集

地域の憩いの場

# サロン ほ・く・ぶ

参加費  
100円

＼おしゃべりだけでもOK！／ 北部公民館



お散歩がてら遊びにきませんか？

「何か新しいことを始めたい」「誰かと話したい」そんな方は、ぜひお気軽にお電話ください。皆さまにお会いできるのを楽しみに待っています！

みんなで好きな寿司ネタを書いてビンゴ大会 🍣

参加申込みについて

令和8年度の参加申し込みを募集します。詳しくは、3月の自治会回覧、掲示板をご確認ください。

造花をデコレーションした手作り小物入れ 🌸

お問い合わせ先：北部地区社会福祉協議会  
☎ 047-442-5142 (留守電可)

参加者募集

心も体も爽快に

# 健康体操

＼座ったままでもOK！／ 令和8年度 申し込み



「健康体操」でリフレッシュ！

健康運動指導士による、安全で効果的な体操を開催 転倒しにくい体づくりを目指しています。お一人での参加も大歓迎 お問い合わせお待ちしております！

大きく深呼吸してリフレッシュ・・・

体操講師 健康運動指導士  
酒井麻千子先生

北部地域の健康を支えて15年。その素敵な笑顔で、いつも地域の皆様に元気を与えてくれています。

参加申込みについて

令和8年度の参加申し込みを募集します。詳しくは、4月の自治会回覧、掲示板をご確認ください。

お問い合わせ先：北部地区社会福祉協議会  
☎ 047-442-5142 (留守電可)

地域の交流

# 北部地区第2層協議体

## たすけあい活動 あさか

＼身近な地域の拠り所／ 粟野・佐津間 小規模活動



### ふらっと寄ってみませんか？

地域に出向き、身近な場所を会場としてさまざまな講座や、座ってできる体操を開催しています。



粟野地区 武藤自治会長宅内にて 〳ふらっと寄ってみよう会〵



保健師さんから健康のおはなし



地域の方が四季折々にお部屋をコーディネート♪参加者を楽しませてくれています。



タオルを使って ゆっくり伸ばしましょう！

佐津間地区 ドラッグストア カフェスペース内にて

看護師さんの健康チェック&お悩み相談 「最近どう？」から始まる、安心のひととき。



### 車いす無料貸出

お問合せ先：北部地区社会福祉協議会  
☎ 047-442-5142 (留守電可)

通院や買い物、外出のために一時的に車イスが必要となった場合に無料で短期間貸し出しができます。お気軽にお問合せください。

いつまでも元気に自分らしく！

# 今日から始める「フレイル予防」



～年のせいとあきらめないで！健康長寿の新習慣～



## フレイルってなに？

フレイルとは、年齢を重ねて心身の活力が低下し、健康な状態と要介護の状態の「中間」にある状態のことです。「最近疲れやすくなった」、「外出がおっくうになった」ということはありませんか？

フレイルは早めに気づいて適切な対策をすることで健康な状態に戻ることができます。

＼予防・改善できます！



## <3本柱で予防しよう>

### 栄養+口腔



- \* 3食バランスの良い食事を心がけよう
- \* 積極的にたんぱく質をとろう
- \* お口の機能と清潔を保とう

### 運動



- \* 買い物や家事は体を動かすチャンス！
- \* 自分の体力に合わせて、日常生活の中で今よりも少し多く体を動かそう
- \* コツコツ継続しよう

### 社会参加



- \* 積極的に外に出よう
- \* できることは自分でやろう
- \* 地域の活動に参加しよう

## 要注意！

### フレイルセルフチェック

### こんなことはありませんか？

- 最近体重が減ってきた
- 握力が低下してきた
- 疲れやすい
- 外出の機会が減った
- 歩くのが遅くなってきた

フレイルセルフチェックに3つ以上該当する方や、ご家族のこと、体調のことなど、気になることがある方は下記までご相談ください。

運動の場や社会参加の場所は広報や北部地区社会福祉協議会からの案内をご覧ください。

鎌ヶ谷市役所 健康増進課成人保健係 (047-445-1405)

\*北部地区担当保健師 森 朋子\*