

# あけぼの

## 西部地区社協だより

### 第 61 号

発行日 令和5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

### 役員紹介



佐藤 誠 会長

### 【新会長挨拶】

この度、西部地区社会福祉協議会の会長に就任しました北初富連合自治会会長の佐藤誠です。西部地区社協では、地域の方との交流、介護教室、福祉講座等を企画し、地域福祉活動を推進しています。

当地域の福祉を取り巻く環境もこれまでと異なり様変わりしています。情勢を踏まえながら、子どもたちや高齢者のみなさん、また障害者の方々の環境を憂慮することが地域福祉活動を担う私たちの役割ではないかと感じております。

今後とも社会福祉の担い手となる社会福祉関係者をはじめ、地域住民の皆さん、さらにはボランティアの方々のお力添えをいただき、「みんなが安心して暮らせ、住んで良かったと言えるまちづくり」のために貢献してまいります。

### 【副会長・ボランティア育成委員長】

佐藤 康明

この度、副会長に就任致しました。  
 社協の基本目標でもある、地域でのふれあい、支えあいを進めることを念頭に置いて、会長を補佐し、西部地区社協の活動の一助になるべく心がけてまいります。  
 なお、ボランティア育成委員長も兼任することになりましたので、合わせて皆さまのご協力をお願い申し上げます。

### 【副会長】

相田 幸寿

社協に携わっている様々な組織・団体の目指す方向は概ね一致していると思いますが、運営するのは何かと大変ですよ。運営側も参加される方も、出来る範囲で出来る事をやってみましょう。  
 「為せば成る 為さねば成らぬ何事も 成らぬは人の為さぬなりけり」(上杉鷹山) ゆるい感じのこれで行きましょう。

### 【広報啓発委員長】

渡部 暁

日頃は「あけぼの」愛読に御協力いただきありがとうございます。さて令和5年度は地域活動が活発化し、皆さんとの交流の機会が増えていきます。健康に留意して、各種いろいろなイベント活動に参加しましょう。  
 今後も広報「あけぼの」の充実を計り、情報提供の場として注力していきます。

### 【地域交流委員会】

鶴岡 良平

地域交流会に携わる事4年が経ち、組織構成がようやくつかめてきたところです。  
 役員の方々と、地域の皆さんと協力して、盛り上げていきたいと思っています。  
 至らない点もあると思いますが、遠慮なくご指導、ご鞭撻宜しく願いいたします。

### 【在宅福祉委員会】

入田 規弘

前期に続き在宅福祉の委員長を務めさせていただきます。  
 コロナ禍の為3年間活動を縮小してまいりましたが、市役所の健康増進課・保健師さんの協力を得て、地域の皆様の健康維持と認知症予防の為の活動を一層充実させてまいります。

# サロン「梨の花」

7月19日（水）に北初富第5自治会館にてサロン「梨の花」が開催されました。

当日は朝から太陽が照りつける暑い日でしたが、11名の方が元気に集まりました。

今回は牛乳パックと折り紙を使っての手作り。手を動かしながらおしゃべりも楽しみ、笑顔あふれる笑い声のたえないサロンでした。

次回のサロンではゲームを行う予定です。ぜひ、遊びに来てください！



# 健康作りの会「わかば」



今年度は、年間4回 浅沼美那子先生による体操を実施しています。

保健師と看護師による血圧測定と健康相談も行っています。病気の事やお薬の相談など、ちょっと気になる身体の話聞いていただけると安心。浅沼先生の体操は、ストレッチを中心に体をほぐし、終了後にはスッキリ！先生曰く「毎日少しでも身体を動かす習慣が大事」との事。





# 高齢者支援教室

7月13日(木)参加者34名で高齢者支援教室が開催されました。

今回は、「フレイル予防について」口腔ケアと栄養のお話でした。

※フレイルとは・・・筋力や心身の活力が低下した状態

## 【栄養について】

運動習慣・バランスのとれた食事・人とのつながりが、フレイル予防のポイント！今回は、とっても美味しい試食をご用意いただきました。バランス彩り丼と爽やかズッキーニです。



## 【口腔ケアについて】

口腔機能（かむ機能など）の低下が、心身機能の低下に繋がっています。そこで、歯磨きの仕方やお口のトレーニングについて学びました。ストレッチやお口・舌の体操が大事なフレイル予防です。



# オレンジ交友会



グッパー体操



ビー玉転がし



お手玉運び

「笑って認知症を予防しよう！」をモットーにオレンジ交友会は年間6回開催しています。

歌をうたい、手・足を動かし、ゲームをして、おおいに笑い、皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしています。

## 令和5年度西部地区社会福祉協議会 運営委員名簿

氏名	住所	役職及び委員会	所属
佐藤 誠	北初	会長	北初富連合
佐藤 康明	く	副会長・ボランティア育成(委員長)	くぬぎ山連合
相田 幸寿	初	副会長・広報啓発	北初富連合
高木 由美子	く	会計・地域交流	くぬぎ山
白川 由香	北中	会計・広報啓発	北初富連合
鶴岡 良平	く	書記・地域交流(委員長)	くぬぎ山自治会
吉田 美紗枝	初	書記・地域交流(副委員長)	北初富
辻 洋介	串崎	会計監査・地域交流	PTA
岸畑 洋子	く	会計監査・在宅福祉	民生委員
渡部 暁	く	広報啓発(委員長)	くぬぎ山連合
山田 真彰	初	〃 (副委員長)	ふれあい員
平塚 恵子	佐津	広報啓発	北初富
濱田 進	初	地域交流	北初富連合
加藤 俊和	初	〃	民生委員
清田 毅	北初	〃	三中推進委員
原田 道子	く	〃	ふれあい員
戸内 真由美	く	〃	主任児童委員
前田 功子	く	〃	ふれあい員
金子 米子	初	〃	北初富
佐藤 幸子	北初	〃	民生委員
渡部 憲子	く	〃	ふれあい員
太田 禎子	初	〃	北初富
山口 順久	新鎌	〃	北初富連合
入田 規弘	新鎌	在宅福祉(委員長)	民生委員
平岡 純子	く	在宅福祉(副委員長)	民生委員
梶川 昭代	く	在宅福祉	くぬぎ山
只野 かね子	く	〃	民生委員
前原 美千代	く	〃	ふれあい員
中野 正人	初	〃	福祉員
山形 静	く	〃	福祉員
吉本 利晴	く	ボランティア育成(副委員長)	民生委員
平井 洋子	く	ボランティア育成	民生委員
竹内 幸子	く	〃	防犯指導員
吉田 道子	く	〃	ふれあい員
高橋 郁子	く	〃	民生委員

※住所の くはくぬぎ山 初は初富 北初は北初富 串崎は串崎新田  
新鎌は新鎌ヶ谷 北中は北中沢 佐津は佐津間で

### 編集後記

マスク使用も緩和され少しずつ以前の日常に戻つつあります。我々社協の活動も皆様に様々な場所を提供ができるようになりました。

用心に越した事はないと思いますが、過度に敏感にならず、暑い夏を越し体力が下がらぬよう健康管理には十分に配慮をして下さい。

### 西部地区担当保健師



はじめまして。  
今年度より西部  
地区の担当保健師  
になりました徳永  
ゆいかに  
結花と申します。

よろしくお願いたします。

保健師は、民生委員・保健推進委員・ボランティアの方々と協力しながら、赤ちゃんから高齢の方まで、みなさんの健康づくりのお手伝いを行っています。

主な活動として、地区事業にて健康に関するお話や健康相談などを実施しています。前任保健師より、西部地区はとてもあたたかい地区だと聞いています。

早く地区のことを知り、皆様にも顔を覚えていただけるように頑張ります。見かけたらお気軽にお声掛けてください。

### LINE登録されましたか?



西部地区社協で行っている事業のご案内・ご報告などを載せています。



左のQRコードから簡単に登録できます。

ぜひ、ご参加ください。

### 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◆