

千葉市社会福祉協議会

桜木地区部会だより

平成31年3月20日発行 第19号

子育てサロン

ととけっこー

あそびにきてね～

第4月曜日 10:30～12:00 桜木公民館1F和室

2019年度は4/22、5/27、6/24、7/22、10/28、11/25、1/27、3/23に開催します。



いつも楽しいことを教えてくださる水谷悦子先生を中心に。



桜木保育所の年長さんが遊びに来てくれました。

子育てサロン「ととけっこー」は、親子（一～三歳児）でわらべうたあそびや読み聞かせ、簡単工作などをして楽しんでいきます。今年度は桜木保育所の年長さんが遊びに来て一緒に工作をしたり、歌や遊戯を元気いっぱい披露してくれました。2019年度も遊びに来てくれます。

サロンは小規模でのんびりした雰囲気です。子育て中の息抜きやお子さんのお友達作りの場としてご利用ください。参加費無料・予約不要です。

みんなで築こう福祉のまち

～誰もが安心して暮らせる、しあわせのまち桜木づくり～

グラウンドゴルフ大会に参加して

二月十六日、前日の雪まじりの天候が当日は暖かく、桜木小学校のプレハブ校舎も片づけられて一部グラウンド整備が行われる中、各チーム五人の個人戦で八チームが参加しました。一回戦が終わったチームから小休止一〇分。あちこちで「ホールイン」の高らかな声が響きます。静かなチームもこれも運とばかりに二回戦で終了。参加者は近在の懐かしい顔見知りばかりで、健康はすばらしいと感じた一日でした。ありがとうございました。

(桜木東部自治会 東寿会 長谷川喜美子)



「いおんじ」

千葉市社会福祉協議会
若葉区事務所
所長 石毛 秀和

平成三十年四月より若葉区事務所所長として着任いたしました。宜しくお願ひいたします。千葉市社会福祉協議会は地域の皆様と共に地域福祉を進める社会福祉法人として、国の施策や千葉市行政と力を合わせ、住民の皆様とより安心して住みやすい街づくりをしていきたいと考えております。つきましては、是非皆様のより一層のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

平成三十年度活動報告

千葉市社会福祉協議会桜木地区部会
部長 小出 岩男

桜木地区部会は、加盟町内自治会や民生委員・児童委員、主任児童委員、福祉活動推進員の力を借りて、地域に向け様々な福祉活動を行っております。これからも皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。

〈主な活動報告〉

- ・ふれあい食事会（七五歳以上独居高齢者対象）
- ・グラウンドゴルフ大会（六五歳以上対象）
- ・年末訪問活動（八〇歳以上独居、寝たきり高齢者、障害児対象）
- ・障害者福祉施設等への慰問・訪問活動
- ・いきいきサロンの支援
- ・子育てサロン「ととけっこー」の実施
- ・社協の研修会やイベント等に参加協力

町内自治会名	30年度納入	平成31年2月末現在		
		80歳以上 独居	75歳以上 寝たきり	18歳未満 心身障害児
桜木親和会	31,400	29	0	0
若葉はづき会	40,000	14	0	1
桜木県営住宅自治会	0	2	0	0
桜木第2県住自治会	21,000	9	0	0
桜木第3県住自治会	10,000	8	0	0
桜木第1町内会	70,000	23	2	1
桜木第2町内会	26,000	5	0	0
桜木町第3町内会	17,000	7	0	0
桜木町第4町内会	60,000	29	0	3
桜ヶ丘団地自治会	22,600	8	0	2
市営桜木町団地自治会	5,600	12	0	1
桜木市営第2団地自治会	3,000	3	0	1
桜木町むつみ自治会	3,000	3	0	0
桜木町中央自治会	35,000	8	1	1
桜木町自治会	24,600	7	0	2
桜木東部自治会	59,100	12	0	2
貝塚北部自治会	72,800	17	0	0
小桜町内会	44,100	20	0	0
モアレスト千葉自治会	37,000	3	0	0
モアステージ千葉桜木自治会	20,000	3	0	0
その他(区事務所受付分)	10,000			
合計	612,200	222	3	14

いきいきサロンのご紹介

貝塚北部自治会いきいきサロン

平成22年の初会合以来この2月で93回目となり、すっかり定着してきました。自治会館で毎月第4日曜日10時～15時に開催しています。全員でラジオ体操の後、各自好みの種目（輪投げ、マージャン、カラオケ、囲碁将棋、手芸、折り紙、パズル、卓球、歓談など）に参加します。



昼は毎回8名前後参加の賑やかなミニ会食です。



運営は自治会の「福祉を考える会」です。12人の運営委員が、サロンは地域福祉の夢を紡ぎ、課題を解決する“揺りかご”ととらえています。和気あいの語らいの場、ここから30余名参加の昼食会、カラオケ同好会、健康マージャン大会など多様なイベントが誕生していきます。

課題は、まだまだ一部の高齢者しかご参加いただけていないことです。また、現在助け合い活動を行っていますが、今後は講習会や勉強会の開催、他町内自治会との交流、見守り活動などもやっていけたらと思います。

(貝塚北部自治会 福祉を考える会)

地区部会では「高齢者が気軽に過ごせる居場所づくり」として、いきいきサロンを増やしていきたいと考えています。

楽しく介護予防をしましょう

10月27日(土)貝塚中学校体育館にて、75歳以上の一人暮らしの方77人と一緒に“ふれあい食事会”を行いました。食事のあと、千葉市あんしんケアセンター桜木の赤間所長とケアマネジャーで看護師の井本さんより「楽しく介護予防」をテーマに講演していただきました。その内容を少しご紹介します。

■65歳以上の要介護者等の介護が必要となった主な原因は・・・

骨折・転倒や関節疾患など運動機能の不具合によって要介護になる人は22.7%で脳卒中(18.5%)よりも多いそうです。

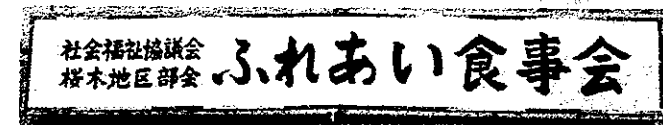
なるべく介護が必要な状態にならないように・・・

健康な心と体を維持することを常に心がけましょう

健康生活のための秘けつ

- ① 運動習慣をつけて体を動かしましょう ⇒ラジオ体操・片脚立ち・スクワットなど
- ② 口腔機能を高めましょう ⇒よくかんで食べる・食後の歯磨き・おしゃべりや歌を歌うなど
- ③ バランスよい食事をとりましょう ⇒1日3食しっかりと・水分を十分にとる
- ④ 認知症予防 ⇒脳トレゲーム・適度な運動・バランスのよい食事
- ⑤ 閉じこもり予防 ⇒いきいきサロン・歩こう会・サークルなど地域の活動に参加しませんか？
- ⑥ 高齢期のうつ予防 ⇒おかしいと思ったら、家族や友人、かかりつけ医等だれかに相談してみてください

千葉市あんしんケアセンター桜木 (電話 043-214-1841)



貝塚中学校吹奏楽部の演奏が聴けるのも楽しみのひとつです。