

## 辰巳台の人口

人口	11,238人(平均年齢)
男	5,814人 (42.4歳)
女	5,424人 (45.1歳)
15才未満	1,412人 (12.6%)
65才以上	2,484人 (22.1%)
世帯数	5,031世帯

2021年7月1日現在

## 辰巳福祉ネットワーク広報

## コスモス

発行(年5回)

発行:辰巳福祉ネットワーク 広報部会

事務局 辰巳ふれあいセンター  
(開館) 月・水・金・土 10~15時

〒290-0178 市原市神崎263-1

ケアハウス 辰巳彩風苑地下1階

TEL/FAX 0436-75-5116

## 高齢者向け情報誌

## 『辰巳台地区 シルバーライフべんり帳』発行

「高齢者の方にいつまでも元気でいて欲しい」、「生活が不便になっても地域が応援していることを知って欲しい」という思いで地域のみなさんで『辰巳台地区 シルバーライフべんり帳』を作りました。

今後いろいろなルートを通じて65歳以上の方が居られる世帯に配布する予定です。

今回はその内容の一部をご紹介します。

## 目次

- 1 各種相談窓口
  - ① 高齢者に関する相談窓口
  - ② 介護事業所関係
  - ③ 医療・薬局関係
  - ④ 生活支援サービス関係
- 2 辰巳台地区にある集いの場(交流の場)
- 3 辰巳台地区にある店舗一覧
- 4 辰巳台地区にあるシルバースポーツ
- 5 辰巳台地区おさんぽマップ

## 【相談窓口はたくさんある】

■市役所以外にも疑問や悩みを聞いてくれる場所があります。例えば東5丁目の給水塔近くにある「地域包括支援センター」です。専門の職員が高齢者の相談に応じてくれます。

■日常のちょっとした困り事であれば、月1回公民館で「よろず相談どころ」が開催されています。

■お体に不自由を感じたら、頼れる身近な介護事業所をご紹介します。

## ■辰巳台地区は地区人口

当りの医療機関数(お医者さんと歯医者さん)が市内11地区の中で最多を誇る恵まれた地域です。感謝の気持ちを込めて、薬局も含めて一覧表にしてみました。

■生活や外出に不便を感じても、部屋の掃除・窓拭き・話し相手・通院や買物の付添いなど、低額料金で利用できる「たすけあい辰巳ねこの手」という強い味方がいます。

## 【配達して頂けるお店も】

外出が不便になっても、配達や出前などのサービスをしていただけるお店があれば良いなと思い、お店を巡って調べてみました。

「うちも本当は配達して差し上げたんだけど」という優しいお店がたくさんありました。高齢者が良く利用しそうなお店を中心に辰巳台地区にあるお店を一覧表にしてみました。

## 【軽い運動や趣味の場も】

辰巳台には高齢者向けのスポーツや趣味を楽しむ場もたくさんあります。ボッチャ、グラウンドゴルフ、カローリング、ダンス、太極拳、ピンポン、カラオケ、囲碁将棋などなど。家を出て運動や趣味をお楽しみ下さい。

## 【気軽に集える場】

辰巳台地区には、気軽に集まってお喋りや食事を楽しめる場もたくさんあります。開催場所や連絡先もご紹介していますのでお近くの「場」に参加してみてください。

## 【目的地を決めて歩こう】

辰巳台地区にはケヤキ通り、三山公園、辰巳中央公園のほかにも、行ってみるとホッくり出来る場所も多数あります。目的地を決めて住宅街を散策するのもよいです。

なものです。神崎川の土手散歩はちょっとした旅行気分が味わえます。

## 【あまり知らない薬局の話】

目次にはありませんが裏表紙に「薬局のおはなし」というコラムを掲載しました。

薬局って、処方箋を買って隣の薬局に行くのが当たり前と思っていたんですが、意外な姿も見えてきました。

薬局は処方箋がなくてもちょっとした健康相談に乗ってくれる最も身近な健康アドバイザーだったんです。また行きやすい薬局をひとつに決めておけば、複数の医療機関にかかっている方も薬の一元管理をしていただけます。外出が困難な方には薬剤師さんが訪問をして下さる薬局もあります。

※『べんり帳』は辰巳公民館と辰巳台支所にも置いて頂いています。ぜひ保存版としてご利用ください。

## ■協力団体

- 市原市社会福祉協議会
- 辰巳台地区社会福祉協議会
- 辰巳台地区連合町会
- 辰巳福祉ネットワーク
- たすけあい辰巳ねこの手
- 辰巳台地区民生委員
- 児童委員協議会
- 辰巳台地区社会体育振興会
- 市原地区更生保護女性会
- 辰巳支部
- 辰巳台シニアクラブ
- 辰巳台まちづくり協議会
- 子育て家庭支援協議会
- 辰巳支部
- 市原市青少年相談員
- 連絡協議会辰巳支部
- 市原市青少年育成
- 辰巳地区民会議
- 地域包括支援センターたすけあい
- 教育・高齢者施設関係者

## ■お問い合わせ先

辰巳ふれあいセンター  
75-5116

## みんな元気

## コロナに負けない

## 【高齢者会食会】辰巳公民館2階

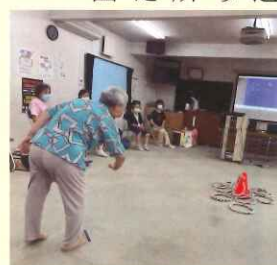
【会食会部会】

- \* 感染予防のため地区を2つに分けて開催
- \* (奇数月)・・・大蔵・その他地区の方
- \* (偶数月)・・・辰巳台東・辰巳台西の方
- 案内は参加月初めに民生児童委員がポストに貼ります。参加者は、ふれあいセンターに申し込みください。 ☎75-5116

## 【ほっとサロン】連合町会集会所

【辰巳台地区社協】

- \* 毎週月曜日 10時~11時30分
- \* ビデオを見ながらラジオ体操など準備体操をして、休憩後、輪投げや歌などを楽しんでいます。笑いながら頭と体をフル回転してひと時を過ごしているみんなの居場所です。どなたでも参加自由です。



輪になって皆で輪投げ

## 地域の子とも食堂

## 【子どもの居場所 トイトイ食堂A】

※京葉教育文化センター(光の子幼稚園)

※第1土曜日 16時~18時

※子ども100円・おとな300円

\* お弁当になるか、会食になるかはコロナの状況によります。コロナの間はお米5kg無料配布しています。

\* 連絡先 (to:toisokudo@yahoo.co.jp)

## 【子どもの居場所 トイトイ食堂B】

※辰巳公民館(辰巳台地区社協)

※第3土曜日 16時~18時

※子ども100円・おとな300円

\* コロナ感染予防のため、お弁当を提供しています。果物、野菜、パン等配布予定



皆で弁当作り

## 【おしゃべり会】連合町会集会所

【いきいき部会】

\* 第1水曜日 13時~14時

\* 楽しくおしゃべり・・・

## 【ほんわかサロン】辰巳公民館 和室

【いきいき部会】

- \* 第1・3金曜日 10時30分~12時
- \* げんきなふれあいの場

## 【よろず相談どころ】辰巳公民館2階

【担当:民生委員児童委員協議会】

- \* 第1日曜日 13時30分~15時

## 【ボッチャ】辰巳公民館体育室

【障がい者支援部会】

- \* 開催日 10月30日(日)
- \* 時間 13時~

## 【オンライン子育てサロン Suku Suku】

【子育て部会】

- \* 開催日 毎月第1水曜日
- \* 時間 11時~11時30分(途中入退出可)
- \* 対象 0歳からのお子さんと保護者
- \* 参加手順

スマホで下のQRコードを読み込んで予約メールを送信してください



## ★【子育てるんるん・はいはい】視聴覚室

- \* 開催月 9月・11月・12月・2月・3月
- \* 開催日 第2火曜日 10時30分~12時
- \* 対象 乳幼児と保護者

## ★【第14回 親子ふれあいフェスタ♡たつみ】

- \* 開催日 10月28日(木) 10時~12時
- \* 場所 体育室

## ★【元氣かい】(カローリング)体育室

- \* 高齢者健康支援スポーツ
- \* 対象 65歳以上の方
- \* 開催日 毎月第2日曜日 10時~12時
- \* (9時30分受付)

★印の問合せ先・・・辰巳公民館 ☎74-8521

## 【シニアの集い】(シニアクラブ)

\* 開催日 10月3日(日) 13時~

\* 場所 辰巳公民館体育室

## 【グラウンドゴルフ】(体育振興会)

\* 開催日 10月17日(日) 9時~

\* 場所 三井造船辰巳台西グラウンド

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止になる場合があります。



