

姉崎地区(前年同期比)

世帯数 14,279 (+86)
 人口 29,348 (-240)人
 男 15,370 (-119)人
 女 13,978 (-121)人
 平成30年10月1日現在



発行

姉崎地区社会福祉協議会
 事務局 姉崎保健福祉センター内
 (アネッサ)
 市原市椎津1131
 TEL.0436(62)8601

駒ヶ崎筋金近トレ体操会

家を出て、多くの人と触れ合しましょう。簡単な筋トレで血流を促し、お喋りで脳の活性化。健康寿命を延ばそうと9月にスタートした週1回の体操会です。

- ・場所: 椎津会館
- ・内容: 体操、カラオケ、茶話会



いよいよ「通いの場」スタート!



青葉台ふれあいサロン

日曜祝日や年末年始を除く毎日(10時~16時)開館しています。参加は無料。楽しい雰囲気の中で交流出来る場ですので、気軽にご利用ください。

- ・場所: 青葉台2丁目元郵便局
- ・内容: 演奏会、上映会、筋トレ体操、脳トレ、茶話会



「つながりと支え合いが人と地域を元気にするまち」を目指し、高齢者が地域で交流する場(通いの場)が各地域で開始されました。今回はスタートした14か所の「通いの場」を紹介します。

「通いの場」3つのコンセプト

日常的に	・外出する機会が増える。 ・頭と身体を動かして介護予防になる。
各地域で	・歩いて行けるところにある。 ・地域住民同士で取り組む。
ふれあい	・新しい仲間ができる。 ・助け合いが生まれる。

みどりヶ丘ハッピークラブ

毎週日曜日9時から。開設して9月で4ヶ月(19回開催)。皆さんと一緒に楽しくやっています。

- ・場所: みどりヶ丘集会所
- ・内容: 筋金近トレ、茶話会、ビデオ鑑賞



微笑みカフェ

毎週水曜日、13時~16時まで実施しています。お茶しながらみんなで会話を楽しんでいます。参加は無料です。第2水曜日は体操もしています。

- ・場所: 松葉様宅(青葉台2丁目)
- ・内容: 体操、血圧測定、茶話会、歌(生バンド)等

ナツメロ会

音楽を通して、健康づくりをしています。歌をうたったり、身体を動かしたり、楽しい時間を過ごせます。月1回の開催です。男性の参加もお待ちしています。

- ・場所: 村越様宅
- ・内容: お茶会、音楽を用いた健康体操

カラオケ元気会

「歌って、喋って、笑って、身も心も健やかに」この会の目標です。誰でも気楽に参加できる手作りのカラオケ会を月1回、椎津会館で楽しんでいます。

- ・場所: 椎津会館
- ・内容: カラオケ、体操、茶話会

山新南町町会 ふれあいサロン

9月に開設。月1回(毎月20日10:00~)の開催です。今まで、市原ポイント制度「いちボ」、「水道」のお話やカラオケを楽しみました。

- ・場所: 高野榮次郎様宅
- ・内容: 講話(いちボ、水道、薬と病気、健康寿命、災害リスク)健康体操、カラオケ

砂子通いの場

毎月第3週、または第4週の木曜日に開催。お茶を飲みながら楽しくおしゃべりができることを主としています。参加費は200円。

- ・場所: 砂子長田様宅貸店舗
- ・内容: 軽体操、脳トレ体操、合唱、談話
- ・時間: 13:00~15:00

高齢者向け交流サロン

姉小ネットでは、「健康寿命を延ばす」ことを合言葉に開いてきた。しばらくは引きこもり防止の交流会として「通いの場」を運営して行く。今後は、自前で運営したり、体力増進を目的にした内容も取り入れていく予定です。月1回の開催。

- ・場所: 「だんわ室」姉崎仲町郵便局近く
- ・内容: 引きこもり防止活動



健女の会

月1回、全員で会場づくりをしています。お茶入れは当番制です。席はくじ引きにして、毎月同じ人と一緒に座らないようにしています。話題も豊富。楽しい雰囲気の中で交流しています。参加費は300円。

- ・場所: 椎津新田会館・時間: 13:00~15:00
- ・内容: 茶話会、教養講座、料理他

サナロ会

「サナロ」は「若」を分解したものです。毎月第2火曜日午後2時から5時で開催しています。身体を動かすこと、声を出すことで「若さ」の維持に役立ちます。

- ・場所: 「だんわ室」姉崎仲町郵便局近く
- ・内容: フォークダンス、体操、詩吟

山新町会通いの場

高齢者の皆様方に楽しむ場を提供したいという願いで、月1回第2火曜日の13:30から無料で開催しています。

- ・場所: 山新町会自治会館
- ・内容: 茶話会、カラオケ、体操

「通いの場」リスト

名称	開催場所	対象地域
* 週1回以上開催の通いの場		
青葉台ふれあいサロン	元青葉台郵便局	青葉台地区
みどりヶ丘ハッピークラブ	みどりヶ丘集会所	青葉台地区
微笑みカフェ	松葉様宅	青葉台地区
駒ヶ崎筋金近トレ	椎津会館	姉崎地区
* 毎月1回開催の通いの場		
姉崎台町会通いの場	姉崎台町会自治会館	姉崎台町会及び周辺
山新町会通いの場	山新町会自治会館	山新町会及び周辺地域
ナツメロ会	村越様宅	姉崎地区
高齢者向け交流サロン	だんわ室	姉崎小学校区
サナロ会	だんわ室	姉崎小学校区
元気な町の通いの場	上町中央公民館	上町ブロック(本町・養老町・新宿・砂子)
砂子通いの場	長田様宅貸店舗	砂子地区
カラオケ元気会	椎津会館	駒ヶ崎地区
健女の会	椎津新田会館	椎津新田地区
山新南町町会ふれあいサロン	高野榮次郎様宅	山新南町町会及び周辺地域

「通いの場」の詳細お問い合わせは、アネッサまで。電話番号: 0436-62-8601



姉崎台町会通いの場

5月より開催し、既に6回実施してきましたが、初めてのこともあり、毎回2つの催し物に四苦八苦しています。参加者も次第に安定し、約35名にて推移しています。

- ・場所: 姉崎台町会自治会館
- ・内容: 体操、カラオケ、三味線演奏、日本舞踊、ビデオ映写、茶会、警察講話
- ・開催日: 毎月第1火曜日(14:00~16:00)

元気な町の通いの場

新しい高齢者支援事業「通いの場」を私たち上町地域でも始めました。

特別なイベントなどありませんが、日常的に自分たちの住んでいる町で地域の方々とふれあうことができる「場」づくりを目指しています。月1回の開催です。

- ・場所: 上町中央公民館
- ・内容: 体操、カラオケ、茶話会



お知らせ

皆さまに久しく親しまれてきた「敬老会」は、29年度をもってその幕を下ろしました。毎年、参加協力して下さった学校関係の皆様方ならびに各関係団体のスタッフの皆様方に感謝申し上げます。幼稚園、各小中学校、姉崎高等学校には感謝状を贈りました。



姉崎小 感謝状贈呈



姉崎中 感謝状贈呈



明神小 感謝状贈呈



青葉台小 感謝状贈呈



姉崎東中 感謝状贈呈



姉崎高 感謝状贈呈



青葉台幼稚園 感謝状贈呈



姉崎会場 姉崎小演奏



青葉台会場 小中高合同演奏

いつ起きるか分からない 災害に備えて!

姉崎地区社協

「災害リスク研修」開催

姉崎地区社協副会長

黒川 実男

平成30年度の事業計画では、構成員のレベル向上を図る目的で新たに研修会の開催が計画されている。

第一回研修会は、市原市危機管理課の内田氏の協力で、巨大地震発生時の「姉崎地区の災害リスクと災害時の姉崎地区社会福祉協議会の地域への関わり」をテーマに9月22日10時からアネッサで行われた。構成員約六十人の参加で



熱心に研修に取り組む参加者



熱心に研修に取り組む参加者

あった。前半は、近い将来発生が予測される「南海トラフ」「首都圏直下型」等の地震の怖さを動画で実感し、地震後に多発する火災への対応やその対策を学んだ。

後半は危機管理課講演で、災害時の被害拡大の原因は個人の危機意識の低さであり、姉崎地区が隣接地区と比べる災害リスクが一番高いこと等が示され、参加者一同驚きの色を隠せなかった。災害時対応として、「自助・共助」



熱弁を振るわれる内田講師!

が重要であること、危機意識や物資面の備えも大事であること。また、共助をより強固なものにするために、姉崎地区社協の地域への関わりが重要であることを改めて認識させられた。

今回の研修では、構成員の研修への意欲や災害への関心を今後へ繋げる為に、研修会をタイムリーに継続して行くことが大切であると感じた。

食生活改善協議会の紹介

市原市食生活改善協議会

姉崎支部長 佐々木 勝子

私たちは食生活を通して地域の方々の健康づくりを進めるためのボランティア団体として活動しております。

最近では、各種イベントや講習を通じてカロリーを大切にしつつ、バランスにも留意した食事の提供に力を入れています。

特に季節感、旬の食材、年間行事に合わせ工夫を凝らした料理を目指しています。

調理に腕を振るっていると、いつの間にか額にジワッと汗が滲むほど一生懸命取り組んでいます。それは「美味しい」と言ってくれる皆さんの笑顔が、私たちを後押ししてくれるからです。以下に活動の一部を紹介いたします。

- ①ふれあい会食会 平成4年から、毎月一回手作り弁当を提供。
 - ②姉崎公民館主催事業 旬の物、地の物を使った料理教室を開催。
 - ③社会福祉協議会の事業 バザーや各種行事に参加。
 - ④青葉台小学校の事業 カルタ大会、ウォーキング等にお汁粉作り。
 - ⑤アネッサクリーン作戦 豚汁作り。
 - ⑥本部・県栄養改善大会 ユニモ健康フェスタ等に参加。
- そして今年、市原市食生活改善協議会は50周年を迎えました。



栄養バランス最高!



食改のメンバー

自分のペースで 歩け歩け! 健康づくり

歩こう会

代表 田丸 榮一

姉崎小学校区小域福祉ネットワークの地域支援部会では、今年の4月より「通いの場づくり」の一環として、歩こう会を実施しています。

8月の猛暑はどこへやら、さわやかな秋晴れに恵まれた10月9日(火)、第4回歩こう会が開催されました。会の目的は、歩くことの楽しさや爽快感を体験し、歩くことを通して閉じこもり防止・健康維持、さらには仲間づくりをすることによ

て健康寿命を延ばしていくこと。参加者は、男性8名、女性9名、合計17名の参加でした。9時30分までにアネッサに集まり、準備体操を入念に行ってから姉崎二子塚古墳群を目指して歩き始めます。平成通り歩道を「のぼり旗」をなびかせて歩く心地よい風が、すうっと通り抜けていく。うっすらと汗をかいて歩くことの気持ちよさは、また格別!



二子塚古墳群の木陰で一休み!

ランテニア活動も。今回の歩行距離は往復約3km。参加された皆さん本当にお疲れ様でした。

お知らせ

毎月第2月曜日(祝日の場合は、翌日)に午前9時30分~12時まで実施しています。雨天の場合は、健康体操・脳トレ・茶話会等を予定。参加方法 直接アネッサへ

ご寄付をいただきました

- 三陶会様 5,000円
- 上総吟游会様 3,000円

ありがとうございました。

編集後記

平成の時代として30年、まもなく最後の年の瀬・・・激動の昭和から平成はどんな時代だったのか。そして、来年からは新しい時代がスタートする。あまりにも速いスピードで進む時代の変化に、この先不安が生じるのは私だけなのだろうか? 時代はもっとゆっくりと進んでよいのでは。昭和の時代にあった心豊かな人間同士の触れ合いのある、そんな時代になることを願いたいものだ。



姉崎門前市・出店

11月18日実施

75,103円

姉崎地区社協の広報活動の一環として出店しています。



福祉バザー

11月23日アネッサで実施

516,200円

ご協力ありがとうございました。今後の福祉事業に役立させていただきます。

