



温もりのあるまち

ゆいゆい

おゆみ野! 第38号

編集発行：千葉市社会福祉協議会 おゆみ野地区部会 広報委員会
発行責任者：中村 輝男 連絡先：291-0956

ボランティア講習会

「こころの健康管理」

～こころの健康は体の健康～

主催：ボランティア委員会

10月28日 緑保健福祉センターにて、講師に“千葉市こころの保健センター”佐藤公美子さんをお迎えし開催されました。



佐藤公美子さん



参加者の皆さん

*こころの健康とは？ *こころの健康チェック
*ストレスモデルについて *高齢者のうつ病
などについての説明や対策を伺いました。
☆心の健康はバランスの取れた食生活・充実した人生、そして何よりも休養が大切とのことでした。

こころの健康チェック表

- 1 明るく楽しい気分で過ごした。
- 2 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。
- 3 意欲的で、活動的に過ごした。
- 4 ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた。
- 5 日常生活野中に興味あることがたくさんあった。

以上の5項目を最近2週間のあなたの状態にもっとも近いものに、いつも5点・ほとんどいつも4点・半分以上3点・半分以下2点・ほんのたまに1点・全くない0点で合計して、13点以下は少し心配な状態・・・専門家や相談機関に相談しましょう。
こころの保健センター ☎043-204-1584



ふれあい散歩



～有吉日枝神社・泉蔵寺めぐり～

主催：ボランティア委員会

12月4日おゆみ野公民館をスタートし、木々の彩りをながめながら泉蔵寺・有吉日枝神社を巡り、周辺を散策しました。風の強い寒い日でしたが、大塚副部会長の説明を伺いながら泉蔵寺の中も特別拝観させていただき、有吉日枝神社にも参拝しました。清々しい気分のひと時でした。

大塚副部会長



泉蔵寺

真言宗豊山派のお寺



お地藏さまもお出迎え



有吉日枝神社



散歩の後はストレッチ体操で手足のケア・・・お疲れ様でした！



☆ふれあい散歩は、28年度も実施予定です。お楽しみに!(^^)!

聞いて！学んで！歌いましょう ♪ ふれあい・いきいきサロン (^_^)

主催：高齢者福祉委員会 協力：ボランティア委員会

☆11月12日 緑保健福祉センターの金元歯科衛生士他5名の皆さんと、職業体験ボランティアの中学生2名をお迎えし、“歯の健康のお話・歯つつつ体操”そして“脳トレのお話・ストレッチ体操”を教えてください、季節の歌“里の秋”“小さい秋みつけた”“故郷”など歌いました。



*歯の健康は体の健康
*誤嚥を予防し、口腔ケアで歯つつつ人生
虫歯菌や歯周病菌は肺炎を起こす原因にも・・・十分ご注意を



緑保健福祉センターの皆さんと中学生のボランティア



ストレッチ体操をする参加者の皆さん

☆2月4日 今月はおゆみ野公民館での開催。今回は内容も盛りだくさん、本庄委員長の挨拶でスタートし

- ① あんしんケアセンターの池田所長の挨拶と相談コーナーの紹介
 - ② 3月4日開催予定のボランティア委員会「ふれあい散歩」のご案内
 - ③ 南警察署交通課米本課長の交通安全・高齢者交通安全“いきいきキャンペーン2016”のお知らせ
- *そして今日のメイン、おゆみの中央病院理学療法士 安彦さんと緑区シニアリーダー6名の皆さんによる“シニア脳トレ”転倒&認知症予防を楽しみながら行う“シニアリーダー体操”の紹介と体験。

安彦さんとシニアリーダーの皆さん



アクティブシニアを目指し柔軟な体やバランス感覚を養い、筋力低下を防ぎましょう(*^^)v

体操する参加者の皆さん



楽しい！！ クリスマス会

主催：高齢者福祉委員会 協力：ボランティア委員会



☆12月11日 今月は、徳永先生をお招きして、恒例の“クリスマス会”が開催されました。先生のアコーディオンの演奏に合わせて、前半は東京ラブソフィー・高校三年生など懐かしい曲を、そして後半はきよしこの夜・諸人こぞりて・シングルベルなど、クリスマスソングを楽しく歌いました。

サンタクロースの登場

参加者の皆さん

楽しいお話とアコーディオンの素晴らしい演奏は徳永先生！！



いっしょに遊ぼう！ 子育てサロン

主催：こども家庭福祉委員会
協力：ボランティア委員会

1月19日、おゆみ野公民館にて開催されました。

栄養士さんから『離乳食について』、保健師さんからは『感染症予防としての手洗い・うがい』などのお話がありました。

今回、いつものように2部屋確保ができず、和室とロビーを使っでの開催でしたが、自然光の中違和感なく、子どもたちも楽しんでいました。



日だまりの中で
♪あ〜がり目、さ〜がり目♪



お友だちも一緒に、あ〜そ〜ぼ！

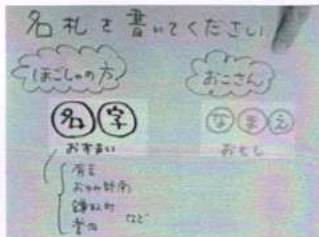


子どもと一緒に
絵本で学ぼう



保健師さんのお話
いつも、勉強になります

1月19日、鎌取コミュニティセンターにて開催されました。
今回は21組ほどの親子が参加しました。



受付を済ませたら
名札を書くよ



大きくなったかな？
立って測る測定器もあるよ。



歌遊びをしながら
親子のふれ合い TIME



親子で絵本の世界へ



どこだって遊び場

一人遊びも
大事な時間



男性も一緒に



お楽しみクリスマス会

～お買い物とゲームを楽しもう！～



主催：障がい者福祉委員会
協力：ボランティア委員会

12月12日、鎌取コミュニティセンターにて開催され、参加者149名・スタッフ22名の計171名でした。

泉谷中学校と、今回初参加のおゆみ野南中学校特別支援学級のみなさん、スリーセブンのメンバーによる発表、また地域にお住まいの倉升さんのピアノ演奏で、大いに盛り上がりました。

その後は、『おかいものけん』を使ってのゲームやお買い物を楽しみました。長袖を着ていると、汗ばむほどの熱気でした。



会場のみなさんと一緒に『妖怪体操』



スリーセブンのみなさんによるダンス



大村委員長はツリーの帽子



サンタの衣装で、委員のみなさんも盛り上げます



『おかいものけん・はーてい』
さまざまなゲームやお買い物ができるよ！「どこに行こうかな♪」



27年10月30日

指定障害福祉サービス事業所 「こころの風 元気村」見学レポート

高田町にある元気村は、成人で日常生活や仕事など自立の難しい方が期限を決めて、宿泊や訪問サービスを通じて自立訓練をしていく施設です。自立訓練後、障がい者委員会の行事に参加して下さる方もいます。

当日は施設内を見学し、所長さんのお話を伺いました。

お話は日々の生活の仕方や訓練内容など具体的でわかりやすく、とても勉強になりました。見学して、今後共おゆみ野地区社協とのつながりを大事にしていきたいと思いました。

編集後記

各委員会の活動を取材させていただき、社協と地域の強いつながりを感じました。

来年度も、工夫しながら紙面の作成をしていきたいと思ひます。