



温もりのあるまち

# ゆいゆい

## おゆみ野! 第40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

夏休みの恒例

### お祭りな会 イベントも笑顔も盛りだくさん!

主催：障がい者福祉委員会

協力：ボランティア委員会

7月16日(土)、鎌取コミュニティセンター円形広場にて開催されました。参加者126名でした。

お天気も上々、『そうめん流し』にもってこいでした。参加された皆さんの素敵な笑顔が見られ、ボランティアメンバーも一緒になって楽しむことができました。



すいか割りに挑戦!!



早くから、準備に取りかかります



和太鼓の演奏だけでなく体験もありました



上手に取れるかな?

すくうぞ!  
お目当てのスーパーボール



12月10日にはクリスマス会がありますよ♡ぜひ、来て下さいね。



- ♪初めて参加しましたが、子どもが小さかった頃の懐かしいお友だちに会えてうれしかったです。(16歳知的障害児母)
- ♪家では経験できないことが楽しめてよかったです。(7歳肢体不自由児母)
- ♪口から直接食べることができませんが、雰囲気や匂いなどを身体で感じているようです。(16歳重度肢体不自由児母)
- ♪太鼓の感触や響きに、思わず口が動いて反応しました。(8歳重度肢体不自由児母)

### おしゃべり会 少しずつ広がるくつろぎの空間



主催：障がい者福祉委員会

6月16日(木)、おゆみ野公民館にて開催されました。

これまでで最多の16名の参加者でした。

少しずつ周知され、必要としている方々の支えとなりつつあるのではないのでしょうか。



9月15日(木)、おゆみ野公民館にて開催されました。

出足が良くなかったのですが、8名の参加者・スタッフ7名・学生3名の計18名でお話をしました。

※本紙タイトルにある「ゆい」とは、【「結い」～協力し、助け合う～】という意味です。

# 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

☆7月14日 藤森委員長の挨拶でスタートし、佐藤タケ子先生他8名の“モンテスパイダー”の大正琴の演奏。その美しい音色に合わせて、アザミの歌・星影のワルツ・青い山脈・船頭小唄など皆さんで歌いました。



モンテスパイダーの皆さん

\*大正琴はその名の通り、大正時代に作られた楽器。数字譜キーを押しながら弾くとメロディーになるそうです。哀愁を帯びた大正ロマン！！



参加者の皆さん



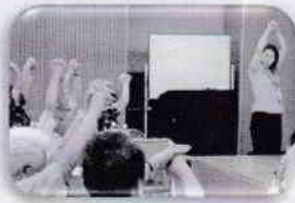
後半は、岡崎さんによる簡単体操(^o^)/



☆9月8日 台風の影響で開催が心配されましたが、内容の変更でレッツエンジョイ！！

前半は“あんしんケアセンター”小林保健師による「健康体操&脳トレ」 後半は岡崎さんによる「簡単体操」そして「季節の歌」で締めくくり・・・敬老記念品の紅白まんじゅうの配布も(\*^^)v

小林保健師と体操する参加者の皆さん



岡崎さん



健康体操は、肩甲骨を伸ばす運動・脳トレは後出しジャンケン・・・勝つのは簡単でも負けるのは難しい(°\_°) 簡単体操は“あんたがたどこぞ”の歌に合わせて手拍子などなど!(^^)!



☆10月13日 おゆみ野公民館にて、末広奇術会の三人の皆さんによる“マジックショー”を楽しみました。



末広奇術会の皆さん



末広奇術会の皆さん&参加者の皆さん



お見事なパフォーマンス！！



トランプゲームには高齢者委員の木村さんが特別参加・・・不思議なメガネの魔力??で見事正解！！



# 秋を感じて、みんなで楽しく歩こう！

## 第2回ふれあい散歩 おゆみ野南公園へ 主催：ボランティア委員会

10月3日(月) 28年度第2回ふれあい散歩が行われました。当日は集合時間の少し前から雨が降り出しましたが、20名の方が鎌取コミュニティセンターへ集合されました。空模様を気にしながら受付や血圧測定、準備運動をすませると、日が射してきます。総勢45名が、おゆみ野南公園に向かう6キロコースと有吉神社に向かう2キロコースに別れ出発です。

受付



雨が上がり、蒸し暑い中、参加された皆さんは元気よく歩き始めます。おゆみ野南公園では、古墳の説明もありました。終盤は雨が降り出し、傘を差しながらの散歩になりましたがみなさん元気に、鎌取コミュニティセンターに到着です。

準備体操



健康チェック



～お疲れさまでした～

次回は  
12月13日  
(火)です



おしゃべりも  
楽しく



おゆみ野南公園



傘をさして歩きます



# 「住み慣れた地域で自立した生活を送るために」&「介護予防教室」

## ー ボランティア講習会 ー

主催：ボランティア委員会

6月29日(水) 28年度第1回ボランティア講習会が緑保健福祉センターにて開催されました。

☆1部 「住み慣れた地域で自立した生活を送るために」

☆2部 「介護予防教室」～シニアリーダー体操

講師：千葉市あんしんケアセンター  
池田所長・小林保健師

講師：千葉市介護予防事業シニアリーダー事務局  
角田裕一先生(理学療法士)

最後まで自分らしく  
いきいきと暮らし  
ましょう！！



### 千葉市あんしんケアセンターは

地域の高齢者の皆さんの介護・福祉・健康・医療  
などさまざまな面での相談を受け付けます。  
お気軽にご相談ください。

あんしんケアセンター鎌取 電話 043-293-6911

☆☆☆☆☆☆☆☆

「介護保険はどう利用するの？」

「成年後見人制度とは？」さまざまな相談ごとに  
主任ケアマネジャー・保健師(看護師)・社会福祉士  
が対応します。まずはお電話で。

### シニアリーダー体操

転倒・認知予防を楽しみながら行いましょう

- ①骨盤体操・・・体をしなやかにします。
- ②筋力トレーニング：スクワット・腹筋・背筋  
で転倒しないカラダ作りを目指します。
- ③脳トレーニング：ステップを行いながら課題  
を行うことで脳に刺激を与えます。

☆☆☆☆☆☆☆☆

高齢者は軽めでゆっくり行うことが大切！

◎受講された皆様からの質問も多く、介護やご自身の老後のことなど皆様の関心の高さが感じられました。

# スペシャル企画 親子で遊ぼうよ 子育てサロン

主催：こども家庭福祉委員会



6月14日、親子20組が参加して緑区保健福祉センターで開催されました子育てサロンスペシャル企画は「おかあさん、今日のお子さんたちは、やってはいけないことはありませんよ。自由に動き回っていいんです。」という小田先生のお話から始まりました。初めは少し緊張していたお子さんたちですが、すぐに走り回ります。



それっ！たかいたか〜い！

上がりま〜す、下がりま〜す



飛んだよ！



楽しそう



電車ごっこや輪っか飛び、布を使ったトンネル、手作り風船など、広いスペースを十分に使った様々な遊びは最後までお子さんたちをあきさせることなく続きます。そして小田先生の「今日はお母さんも頑張ったので、午後は静かで平和な時間が待ってますよ。」の言葉で終了しました。

# 勉強したり、遊んだり 楽しいね！

## 子育てサロン

主催：こども家庭福祉委員会

7月14日、おゆみ野公民館で22組の親子が参加して開催されました。当日はヘルスメイトさんによる成長に合わせた離乳食〜お出しを利かせたうどん、たまごぼうろ〜の指導・試食がありました。



9月20日 鎌取コミュニティセンターで開催されました。当日は台風の雨の降る中

15組の親子のみなさんが参加されました。保健師さんと栄養士さんからお話を聞いた後は親子で布を使った遊びを楽しみました。

月齢に合わせて



12ヶ月〜18ヶ月頃

9ヶ月〜11ヶ月頃

おいしい

勉強中です



7ヶ月〜8ヶ月頃

5ヶ月〜6ヶ月頃

読み聞かせもね



次回も待ってますね



### かんたんボーロ

材料：50ヶ分

卵黄 1個

砂糖 15g

片栗粉 60g

- ① 卵黄と砂糖をもったりするまで混ぜ、片栗粉を入れさらに混ぜる。
- ② ひとまとめにし、冷蔵庫で30分上寝かす。
- ③ 30分後オーブンを温めておく(200℃ 余熱)
- ④ 生地を1cm大に丸め、片栗粉少々(分量外)をまぶしオーブンシートを敷いた鉄板に並べ、200℃で5分焼く  
一食生活改善推進員(ヘルスメイト)ー

### 編集後記

初体験の広報紙作りはわからないことばかり。これから大丈夫だろうか…

悩める新人