



温もりのあるまち

ゆいゆい おゆみ野！ 第70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：久保 房代 連絡先：293-8190

ふれあい・いきいきサロン

主催：高齢者福祉委員会

～徳永先生の楽しいクリスマス～



みなさんと一緒にカチューシャをつけたスタッフが…

12月12日(木)鎌取コミュニティセンターにて、参加者93名、スタッフ14名で恒例のクリスマス会が開催されました。

第一部「来年の昭和100年に向けて昭和初期の懐かしい歌」。第二部はクリスマスソングで、委員がトナカイなどのカチューシャをつけ、少し早めのクリスマスを演出。徳永先生は張りのある声で、昭和歌謡の成り立ちを織り交ぜながらアコーディオンを演奏。会場が昭和の雰囲気になりました。

お帰りには、参加者にプレゼントが用意されていました。

87歳の徳永先生



長野サンタ登場

～楽しくコグニサイズ～

2月13日(木)鎌取コミュニティセンターにて、小規模多機能型居宅介護「ななゆめの里」の理学療法士三浦さんによる「コグニサイズ」が、参加者50名、スタッフ15名で開催されました。

認知症予防体操コグニサイズは、頭を使いながらエクササイズするものです。ステップ運動に、課題を順にクリアする脳トレを組み合わせで行いました。二人一組になりステップしながら野菜などの名前を言い合う課題では、大いに盛り上がりました。

また、あんしんケアセンターからの「感染症予防の手洗い」についてお話がありました。

最後に季節の歌『雪』『たきび』『冬の星座』『故郷』をみなさんで歌いました。

二人向き合って言葉の脳トレ



理学療法士の三浦さん

今後の予定

ランチのつどい

3月13日(木)

10:30～

鎌取コミュニティセンター

※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。

ふれあい散歩

主催：ボランティア委員会

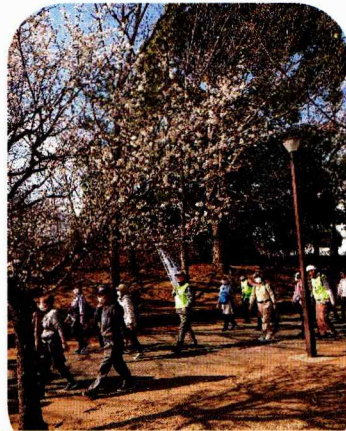
～梅の香りを楽しみながら早春を歩く～



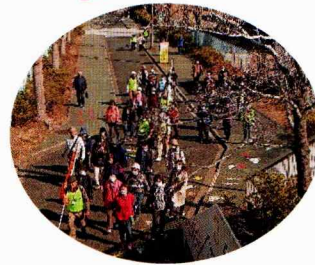
泉谷公園にて

2月17日(月)鎌取コミュニティセンターより参加者35名スタッフ17名が梅の名所『冬の道』を目指して暖かな日差しの中を元気に出発しました。

2月ということでしたっきり防寒対策をしてきた皆さんはあまりの温かさに早々にコートを脱いでいました。紅梅は終わりを迎えていましたが、白梅はまだまだ楽しめます。



冬の道の梅を楽しみながら



会話も弾みます

あきのみち公園で休憩を取った後、秋の道から六通を抜け泉谷公園に向かいました。

早春の日差しをタップリ浴びて気持ちの良い5kmの散歩でした。

次回は5月26日(月)おゆみ野公民館の予定です

小規模サロンめぐり 第2弾

なつめ・いきいきサロン

開催日は第4金曜日で、1月4月8月がお休みになっています。内容はキーボードを使った生演奏(なつめ在住のピアノ講師)に始まり、リトミックで頭と体をほぐします。その後月ごとの活動(散策、体操、作成、茶話会、ゲームなど)を行います。活動しながらお喋りに花が咲くことがしばしばあります。



12月の健康課出張講座

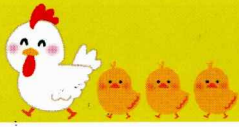
おゆみ野地区部会 会員募集

住民会員 1口 200 円/年

賛助会員 1口 3,000 円/年・1口 10,000 円/年

【問合せ先】 千葉市社会福祉協議会 緑区事務所 TEL 043-292-8185

いただいた会費は、「誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり」を推進するための貴重な財源として地域福祉活動を中心とした各種事業に有効に活用させていただきます。



子育てサロン

主催:こども家庭福祉委員会

12月18日(水)、緑保健福祉センターにて、小田先生の『親子で遊ぼう!』が、参加者11組25名、スタッフ7名で開催されました。

親御さんに寄り添った小田先生のお話は、子育て中のお父さん・お母さんたちの心も身体もほぐしていきます。

つま先立ちは、体幹がしっかりしていないとグラグラしてしまいます。大人もつま先立ちしてみましょう。最後に、クリスマス飾りを作りました。



迫力のバルーン
息を合わせて、天井にピタリ!



月齢に合わせて、親子一緒に



優しいまなざしの
小田先生

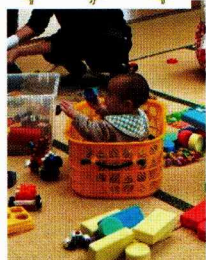


1月21日(火)、鎌取コミュニティセンターにて、参加者10組21名、スタッフ6名で開催されました。

出足はゆっくりでしたが、その分親御さん同士、スタッフとの会話がはずみました。



おもちゃの遊び方もいろいろ



お母さん同士で
情報交換も



2月20日(木)、おゆみ野公民館にて、参加者6組14名、スタッフ7名で開催されました。

食育推進員のみなさんから、だし・おやつ・取り分けメニューなどの説明がありました。

既成のものは塩分が多いので気をつけること、おやつは摂取エネルギーの補助であること、そして一番大事なものは、楽しく食事をすること、とお話がありました。

試食もあり、参加された方からは「味もしっかりあり、大人でもおいしい」「普段は中々出汁を取るのが難しいけれど、特別な時だけでもやってみたい」「スタッフの方に聞きやすい環境で良かった」などの感想がありました。



試食をしながら
質問も



食育推進員のみなさん



本日の試食
左上:大根のもっちり焼き
左下:チュモツパ風
ココロおにぎり
右:キッシュ



おたのしみクリスマス会



主催：障がい者福祉委員会

12月14日(土)鎌取コミュニティセンターで『お楽しみクリスマス会』が参加者63名(介護者を含め)スタッフ13名で開催されました。今回はクリスマスツリーとフリスビーを手づくりしました。参加されたみなさんは集中して作業をしていました。フリスビーができあがると早速飛ばしてみます。



細かいけど頑張って作ります



よく飛んだフリスビー



その後“スリーセブン”のダンスがありました。飛入りでダンスに参加して踊ったり、クリスマスソングを歌ったり楽しいクリスマス会を過ごしました。



いつも楽しい『スリーセブン』のダンス



楽しかったね、また来年会おうね

全体研修会

主催:おゆみ野地区部会

健康テレビゲーム体験会

12月8日(日)鎌取コミュニティセンター多目的ホールにて参加者62名、いきいきプラザ・いきいきセンターのスタッフ5名計67名で開催されました。『リズムゲーム・パズルゲーム・ボーリング』の3種のゲーム機6台に1グループ10名前後に分かれて体験スタート!



指導して下さるスタッフの方々



健康テレビゲームの興奮に、喜んだりくやしがあったり、むかしの子もたちがはしゃいでいる姿が印象的でした。次の機会を楽しみに散会になりました。

おしゃべり会

～人生の貴重なお話聞けました～

2月19日(水)おゆみ野公民館にて参加者7名、スタッフ9名で行われました。今回、80代男性ふたりの初参加があり、その波乱万丈な生い立ちや現在の状況など詳しく聞くことができました。福祉についての情報も豊富で、他の参加者の参考になるようなことも多く、今までにない会となりました。



編集後記

そろそろ春の足音が聞こえてくる頃。今年の桜の開花も早そうだ～MY～