



温もりのあるまち

# ゆいゆい おゆみ野! 第73号

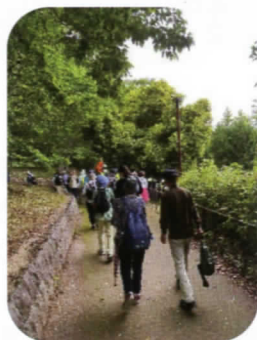
編集発行：千葉市社会福祉協議会 おゆみ野地区部会 広報委員会  
発行責任者：久保 房代 連絡先：293-8190

## ふれあい散歩

主催：ボランティア委員会

### ～新緑の森を歩く～

令和7年度第1回目のふれあい散歩は  
5月26日(月)おゆみ野公民館より参加者  
23名スタッフ14名が「おゆみのふれあい公園」を目指して  
出発しました。当日は曇り空でしたが、参加した皆さんは新緑  
が美しいなか散歩を楽しんでいました。



足どりが軽いと  
会話も弾みますね

「おゆみ野ふれあい公園」は学園前駅  
より徒歩2分。入口のアーチをくぐって  
階段を上っていきます。

一角にはありのままの自然林を自由に散策できる「おゆみ野の森」があります。



現実を感じさせない森の中で



公園沿いに大百池へ



大百池で休憩。



美しい大百池の睡蓮

次回のふれあい散歩は  
9月25日(木)  
鎌取コミュニティセンター  
から夏の道を歩きます。

お待ちしております。

参加した皆さんは「こんな近くにあんな森があったなんて知らなかったわ」「お友達とまた行きたいわ」「散歩コースが増えたわ」など新しい発見があったようです。



# ふれあい・いきいきサロン

主催：高齢者福祉委員会

## ～体幹きたえて若々しく！～

6月19日（木）、鎌取コミュニティセンター多目的ホールにて、地域のシニアリーダー谷本さん、稲川さん、泉水さんによる健康体操が、参加者28名、スタッフ14名で、行われました。

この体操の目的は、高齢になってからの転倒防止や脳トレでの認知症予防です。骨盤体操、スクワット、足を鍛える筋トレ。また呼吸法を使ったコアトレのコツは「ゆっくり 静かに 息を止めないで」だそうです。

最後は、手指を使った脳トレでした。みなさん真剣に楽しみながら挑んでいました。

シニアリーダーのみなさん



指を使った脳トレに挑戦



背筋を伸ばして筋トレ

## 今後の予定

9月11日（木）  
10月9日（木）  
11月13日（木）

## ～椅子に座ってリラックス～

7月10日（木）、鎌取コミュニティセンター多目的ホールにて、ヨガインストラクター小堀由希子さんによる「シニアヨガ」が、参加者26名、スタッフ14名で開催されました。

シニアヨガとは、椅子などを使い高齢者でも無理なくできる、アレンジされたヨガのことです。

ヒーリングの曲をBGMに、ゆったりと呼吸を意識しながら身体を動かし、心地良い時間が流れました。

最後に、季節の歌『牧場の朝』『夏の思い出』『浜辺の歌』と『故郷』を歌って終わりました。



呼吸を意識して…



肩と腕を柔軟に



インストラクターの  
小堀さん



## おゆみ野地区部会委員 大募集！！

活動を見学にいらっしやいませんか？

地域のお知り合いも増えますよ。

あなたの特技を地域に役立ててみませんか？

問い合わせは表紙掲載先へ



## 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

【問い合わせ先】 千葉市社会福祉協議会 緑区事務所 Tel 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。



## おしゃべり会

## ～どんな人にも優しい社会に～

主催：障がい者福祉委員会

6月18日（水）、今年度1回目のおしゃべり会が参加者4名、スタッフ10名で開かれました。

まずは近況報告からスタート。最近の自分の状況、趣味、仕事、資格取得挑戦など皆それぞれ充実感があることがうかがえました。

話題の中で、誰にとっても暮らしやすい世の中になるには、自分ファーストを大切にしながらも、多様な当事者目線にたって考えることが大事なのは・・・などの意見がありました。



## 勉強会開催

## ～これからの活動に向けて～



真剣に耳を傾ける  
委員のみなさん

7/5（土）鎌取コミュニティセンター会議室にて、障がい者福祉委員会の委員に向けた勉強会を開催しました。

新しい委員も入り、改めて委員会の活動を見つめ直す良い機会と思い、勉強会を計画しました。当日は、千葉市社会福祉協議会地域福祉推進課の千原さんをお招きし、障がい者委員会の活動でできること、他地区の委員会の事例を教えていただき、新しい発見のある勉強会となりました。

今後も新しい視点を持てるよう、このような時間を持ちたいと、委員同士でにこやかに話しながら散会となりました。

（障がい者福祉委員長 山上）



丁寧に説明される  
千原さん

## 第1弾

## 『おゆみ野で活躍する気になる人』

藤城 真奈美さん

～「まんぷく食堂」（千葉市緑区 子ども食堂）～

7月26日（土）、鎌取コミュニティセンター調理室で「まんぷく食堂」を開催（月1回第2土曜日）している藤城さんの取材に行ってきました。

藤城さんは6年前から、お母さまと共に、友人やそのお子さんたち、中学生や高校生、大学生などの協力を得て、お弁当（小人100円、大人350円）を作って提供しています。

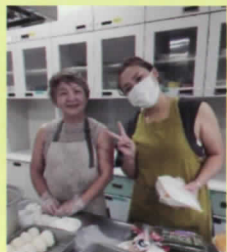
食の提供だけではなく、子どもたちの居場所にもなっていることが継続の要因のようです。

「家庭の事情などで困っている子に来てほしい。」

藤城さんのお母さまが開口一番におっしゃった言葉です。

今回いろいろなお話を伺いながら、その思いが叶ってほしいと強く思いました。

取材（福祉活動推進員 大内）



藤城さんとお母さま



みんなでワイワイ  
調理します

この日の  
メニューの一つ



おゆみ野地区部会福祉活動推進員は、「おゆみ野で活躍している気になる人を区の皆さんに紹介していこうと企画しました。今後もコラムとして掲載していきます。どうぞお楽しみに！





# 子育てサロン

主催:こども家庭福祉委員会

5月20日(火)、鎌取コミュニティセンターで、参加者7組14名スタッフ6名で開催されました。

当日はご家族で参加された方もいて、広い和室でいつもと違ったおもちゃで楽しく過ごしていました。

帰り際、「たくさん動いたから自宅に着くまでに寝ちゃいそうです」と話すお母さんの笑顔が嬉しいです。

気になるおもちゃ追いかけて



いろんな顔が  
子どもたちの刺激に



紙吹雪に大興奮!

6月11日(水)、緑保健福祉センターにて、親子10組20名、スタッフ6名で開催しました。

どんよりした梅雨空の中、小田先生の笑顔に会いに沢山さんのお子さんが来てくれました。

「遊びに正解はないので、子どもたちの発想力を楽しんで」「言葉がけは成長にとっても大切」「嫌にも意味があるのでしっかり受け止めて」

小田先生が、随所に子育てのポイントを織り交ぜながら、手遊び、絵本、大きな布、紙ちぎりなど子どもの心をつかんでいきました。

最後にビニール袋で作ったカエルはピョンピョン跳ねるので、子どもたちも嬉しそうに飛び跳ねていました。



笑顔の小田先生

出来上がったカエル



大きな布で波乗り



今後の予定

9月16日(火)

10月22日(水)

11月20日(木)

12月10日(水)



7月17日(木)、おゆみ野公民館にて、参加者7組14名、スタッフ6名で開催されました。

子どもたちは、積み木やトンネルくぐりなど様々なおもちゃで思い思いに遊んでいました。

和気あいあいとした雰囲気の中で、同じ年代のお子さんを持つ参加者同士で交流を持たれていました。

どんなおもちゃがあるのかな?



大勢の方に  
ご参加いただきました



おゆみ野地区部会各委員会活動の  
最新情報や広報誌バックナンバーは、  
千葉市社協緑区事務所の  
ホームページでもご覧になれます  
<http://www.chiba-shakyo.jp/midori>  
←こちらのQRコードからどうぞ!

編集  
後記

はじめまして。本号から編集に加わりました W.S です。  
どうぞよろしくお願いいたします。  
厳しい残暑の折、心地よい秋風が待ち遠しいですね。