温もりのあるまち

# ゆいゆい おゆみ野！ 第７５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

## おたのしみクリスマス会　主催：障がい者福祉委員会

12 月 13 日(土)鎌取コミュニティセンターで『お楽しみ会みんなで踊ろうクリスマス』が参加者６０名(介護者を含め)スタッフ１３名で開催されました。

今回は『Jiggy Dance School おゆみ野校』インストラクター COCORO さんの指導で全員でクリスマスソングに合わせてダンスを楽しみました。笑顔が素敵な COCORO さん、参加者の皆さんやスタッフも笑顔で全身を使って楽しく踊りました。

COCOROさん

みんなで楽しくダンス！ダンス！ダンス！

続いていつも元気な『スリーセブン』のダンスが会場を盛り上げました。最後は COCORO さん振り付けのダンスを会場の全員で踊りました。

『スリーセブン』のダンスに会場はノリノリです

今回のスタッフの皆さん

## おしゃべり会

～　人生の貴重なお話聞けました　～

2月１８日（水）おゆみ野公民館にて参加者３名、スタッフ７名で行われました。

今回は80代男性お二人の参加があり、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。

※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

## ～晩秋のおゆみ野南公園を訪ねて～

１１月２７日(木)おゆみ野公民館より参加者３２名スタッフ１６名が『古墳の丘おゆみ野南公園』を目指して元気に出発しました。暖かい日差しの下、参加者の皆さんの会話も弾み足取りも軽やかに目的地を目指しました。

おゆみ野南公園グランドにて

冬の道のもみじを楽しみながら

ここから雑木林に登っていきます

おゆみ野の南にある椎名崎古墳群は 40 基の古墳があり、そのうちの前方後円墳４基、円墳１基、方墳２基の７基がおゆみ野南公園の雑木林の下にあります。参加者の皆さんは散策路を歩きながらいにしえを感じました。

## ～ 梅の香に誘われて早春のふれあい散歩 ～

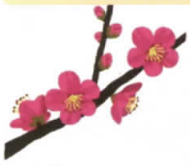
２月１６日(月)鎌取コミュニティセンターより春を思わせる暖かな日差しの中、参加者２９名スタッフ１７名で冬の道の梅林を目指して出発しました。

紅梅は終わりかけていましたが、白梅は満開で良い香りを漂わせていました。

秋の道から六通を抜けて、ホタル生態園の横から泉谷公園へと入ります。ここはおゆみ野とは思えない山道です。休憩後皆さん元気に戻りました。

泉谷公園の山道

満開の白梅



泉谷公園の梅の木の下で

次回の『ふれあい散歩』は令和８年５月２５日(月)おゆみ野公民館出発で八剱神社を目指します。

# 子育てサロン

主催：こども家庭福祉委員会

パパさんたちのグループワーク

８月２３日（土）、鎌取コミュニティセンターにて、『パパさん集まれ！子どもに寄り添う楽しい子育て！』が、参加者１１組１８名、スタッフ１２名で開催されました。

子育てサロンに両親で参加する場合が増えているので、お父さんを対象にした花澤先生の子育て講演会を開催し、講演後はグループワークも行い、いろいろな意見交換をしました。「子どもとの向き合い方を見直すきっかけになった」「他のパパの話を聞けてよかった」などの感想をいただきました。

パパ同士で子育てについて話し合う機会が少ないそうなので、また開催できたらと思います。

ご講演中の花澤先生

１２月１０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１８組３７名、スタッフ６名で開催されました。

今期最大となる人数が参加した中、小田先生のコミュニケーション遊びは、あっという間のひと時でした。

みんなで、ちょっとイイお話を共有したり、ピタピタくっつくボールや空箱列車で遊んだりしました。

最後に、お家ではちょっとできないお花紙をビリビリして、団扇でひらひら。お片付けは傘入れのビニール袋に彩り豊かに詰めて膨らませ、飛行機を完成させました。

ねんねの子や１歳～３歳まで、元気に歩いたり走ったり、とても盛り上がっていました。

お花紙の花びらがひらひら

笑顔の小田先生と子どもたち

親子列車でGO!

トンネルでかくれんぼ？

１月２０日（火）、鎌取コミュニティセンターにて、参加者４組９名、スタッフ５名で開催されました。

１歳までのお子さんが多く、お子さんを見守りながら、お父さん・お母さん同士でのお話が盛り上がりました。お家とは異なる雰囲気の中、お子さんもたくさんの刺激をもらっていたのではないでしょうか。

食育推進員のみなさんの説明を熱心に聴くお母さんたち

２月１９日（木）、おゆみ野公民館にて、参加者７組１４名、スタッフ１１名で開催されました。今回は和室での遊びに加え、７名の千葉市食育推進員緑支部による、野菜やしらすを使った５つの幼児向けおやつの紹介がありました。その後の試食会では「おいしい！」と言いながら残さず食べる子もいました。

食育推進員さんからは、苦手な野菜を食べやすくする切り方や、塩分を控えるための工夫などが紹介され、質問コーナーでは「バナナは毎食後に与えても大丈夫でしょうか」などと熱心に質問されるお母さんもいました。

おやつおいしいね！

**次回は、3月11日(水)　10:00～**
**緑保健福祉センター**

# ふれあい・いきいきサロン

主催：高齢者福祉委員会

## ～New Christmas～

じっくり聴き入るみなさん

12月11日（木）鎌取コミュニティセンター多目的ホールにて、参加者101名、スタッフ11名で、ピークアブーとアルパ演奏の吉田さんによるクリスマス会がスタートしました。

トーンチャイムの『星に願いを』『アメージング・グレース』などのクリスマスソング。

人形劇は可愛らしい動物たちがくりひろげるサルカニ合戦、そしてアルパ（中南米の楽器）の軽快さとフルートの美しい音色のアンサンブルで雰囲気は最高潮に！

盛り沢山の内容で、五感で楽しめる一足早いクリスマスイベントになりました。お帰りには、嬉しいプレゼントも用意されていました。

和やかなかわいい人形劇

息の合った素敵な演奏を披露された代表の西田さんとみなさん

アルパ（吉田さん）とフルート（加藤さん）の調べ

## ～健康の話　あれこれ～

2月12日（木）鎌取コミュニティセンター多目的ホールにて、緑保健福祉センター健康課管理栄養士の佐藤さん、看護師の南さんによる「健康（食）」のお話がありました。参加者43名・スタッフ12名でした。

楽しく栄養をとるための合言葉「**さあにぎやかにいただく**」を実践すること、健康効果を上げるには、筋力づくり「**貯筋体操**（転ばない足腰にする）」を日常の体操に取り入れると良いそうです。そして、毎日コツコツが秘訣のようです。

頑張って筋トレ

最後に、季節の歌『たきび』『雪』『早春賦』『故郷』をみんなで歌いました。

食についてお話される佐藤さん

運動担当の南さん

1日にこれだけ食べよう！

**さ**（魚）**あ**（油）
**に**（肉）**ぎ**（牛乳）**や**（野菜）**か**（海藻）に
**い**（芋）**た**（卵）**だ**（大豆）**く**（果物）

**次回は、3月12日(木)　10:00～**
**鎌取CCにて、ランチのつどいです。**

---

**千葉市社会福祉協議会**
**おゆみ野地区部会　上映会**

**『共に生きる』**

**3月7日(土)**

**【午前の部】10:00～12:00（受付開始 9:30）**
**【午後の部】14:00～16:00（受付開始13:30）**

**鎌取コミュニティセンター　3階　多目的ホール**

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**　雪が降ったり上着が要らないくらい温かくなったり。体調に気をつけたいですね。(S.E)