



# ゆいゆい おゆみ野! 第53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：千葉市社会福祉協議会緑区事務所 連絡先：043-292-8185

## 部会長代行 挨拶

藤森 義昭



今年度は、新型コロナの影響で、当初予定していた多くの事業が中止に追い込まれ、大変申し訳なく思っております。このような中でもボランティア委員会では、感染予防を徹底して「さわやか散歩」を実施いたしました。また、ほかの委員会でも、何ができるのか、次年度に向けて、検討を重ねております。

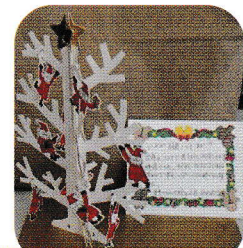
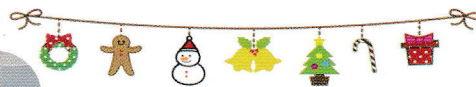
今年度の反省を基に、当地区部会の在り方を含め、皆様の期待に事得られるよう努めてまいります。

## お楽しみクリスマス会

### 思いを込めたクリスマスカード

主催：障がい者福祉委員会

新型コロナ感染予防のため中止になった本年度の「お楽しみクリスマス会」参加者の皆さんに元気で過ごしてもらいたいという気持ちを届けるために、障がい者福祉委員のメンバーはクリスマスカードを贈ることにしました。



広げるとツリーになるよ



みんなで手順の打合せ

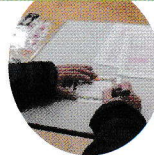


気持ちを込めて



どれがくるかな?

12月1日(火)おゆみ野公民館で皆さんの顔を思い浮かべながら1枚1枚思いを込めて78枚のメッセージを手書きしました。



## おしゃべり会

### こんな時期だから 思いを口に出して

主催：障がい者福祉委員会



11月18日(水)おゆみ野公民館で参加者3名と社協の皆さんをはじめスタッフ6名でおしゃべり会が開催されました。子どもが小さかった頃の苦労話、父親母親それぞれの役割や親の介護の話など打ち解けた雰囲気でおしゃべりを楽しみました。



アットホームな雰囲気

※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。

# 高齢者福祉委員会より

～スタッフより～

コロナ禍で、みなさんとお会いできませんが、無理なく体を動かして元気にお過ごしください。

再開の日までお元気で！

お会いできる日を楽しみにしています。

スケジュール・プログラムを考えています。

## “フレイル”ってなあに？

筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、加齢に伴い生じやすい体の衰えをフレイル（虚弱）といいます。

新型コロナウイルスの影響により、外出自粛を余儀なくされる方も多いと思いますが、活動量が減ることにより、そういった状態が加速することもある…。



あなたは大丈夫？

## 簡単フレイルチェック

- 6カ月間2～3kgの体重減少があった。
- 前より歩く速度が遅くなった。
- ウォーキング等の運動を全くしていない。
- 握力が弱くなった。(男性 26 kg、女性 16 kg未満)
- わけもなく疲れたような感じがする。



## 今から取り組もう！フレイル対策

※3つ以上で『フレイル』、1～2つで『フレイル予備軍』となります。

フレイルの状態になっていたとしても、日々の生活を見直し取り組むことで、回復すると言われています。また健康に自信があるという方も以下の点に気をつけながら、フレイルを予防していきましょう。

### ① 一日3食バランスの良い食事



筋肉量・筋力の低下を予防するには特にたんぱく質の摂取が重要です。肉や魚・卵など良質なたんぱく質を摂るよう心がけましょう。また牛乳や乳製品は丈夫な骨を作ったり、筋肉の合成を促します。意識して補給しましょう。

### ② ウォーキング、ストレッチ、筋トレ



ソーシャルディスタンスを保ちながら、ウォーキングを行うなど、無理のない範囲で日常生活に運動を取り入れ筋肉や筋肉量の低下を防ぎましょう。

### ③ 社会とのつながり

コロナ禍で積極的には難しいことも多いですが、人との関わりや、趣味活動を可能な限り持ち続けましょう。

# 登録ボランティア 大募集！

### 登録ボランティアについて

おゆみ野地区部会では、登録ボランティアを随時募集しています。

- ◆登録方法 表紙記載の問い合わせ先にご連絡ください。
- ◆活動内容 『ふれあい散歩（現在は『さわやか散歩』）』や『いきいきサロン』、『子育てサロン』など、地区部会の活動でのお手伝い。
- ◆その他 参加する活動や活動日などは、都合に合わせて選ぶことができます。

現在20名の方が登録されています。



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？

# ボランティア委員会より

## 「さわやか散歩に寄せて」

万葉の昔から愛されてきた「梅」は東風が吹くと咲きほころぶので、「風待ち草」「春告げ草」「匂い草」「香栄草」とも呼ばれてきました。2月15日に計画していましたが、梅を巡る「さわやか散歩」は、コロナ禍の緊急事態宣言が発令され、その流行の勢いが衰えそうにもないことから、已む無く中止することにしました。

写真は今回予定の散歩コースだった、おゆみ野「冬の道」の白梅と「秋の道」の紅梅です。寒空の中、凜として咲く梅は、近づく春をじっと待っているかのようにでした。

明けない夜は無いと申しますが、いつかはきっとこのコロナ禍も終わることでしょう。生命力溢れる梅の花に託し、コロナの終息を祈るばかりです。



# こども家庭福祉委員会より

## ～コロナ禍による自粛生活が脳へ与える影響～



2月18日（木）緑保健福祉センターにて、臨床心理士の花澤佳子先生をお迎えし、勉強会を開催しました。

感染予防に対する行き過ぎた行動

- ・外出しない
- ・清潔への強いこだわり

より多くの刺激を欲求  
・映像、ゲームなど

脳は江戸時代からほぼ変わっていないのに、一日の情報量は、江戸時代の一年分とも言われる。

情報が多過ぎるため  
処理が不完全

事例を挙げてお話し  
する花澤先生



↓  
子どもの自主的で  
楽しい運動が減少

心身の発達の妨げ

常に脳が興奮状態

→ 対策

寝る前に、今日良かったことや面白かったことを3個以上思い浮かべる。

対策

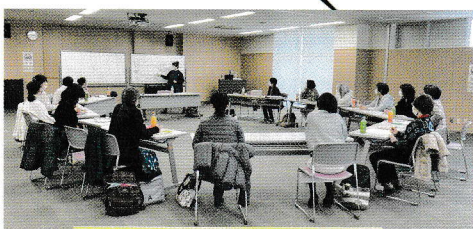
- ・適度な距離
- ・家庭以外の居場所作り
- ・無条件に、子どもを受け入れてくれる関係が大切

その他にも

\*時間の感覚や母性は、学習で身につくものなので、体験が大切であること。

\*トラウマがあっても問題なく生活できていた人たちでも、ストレスの増加で何らかの症状が出やすくなるが、四肢運動によって、自律神経を整え心身のバランスを保ちやすくなる。

\*画面を見る姿勢（前傾）は、気持ちも下向きにしてしまう。など、様々なことを、事例を挙げてお話ししていただきました。



熱心に先生のお話しを聞く参加者の皆さん

脳をリフレッシュするためには、7時間睡眠を！  
お子さんと一緒に体を使っておもいっきり遊んで、夜はぐっすり眠り、  
コロナ禍を乗り切りましょう！

2020年度 会費を納入していただきありがとうございました。  
おゆみ野地区部会の活動は、みなさまからいただいた会費があることで成り立っています。

2021年度もよろしくお願いいたします。



### 泉谷中学校区

2021年2月現在

おゆみ野第一団地自治会	すずかけ街自治会	おゆみ野泉谷自治会
おゆみ野南自治会	おゆみ野こやつ自治会	おゆみ野なかのみち自治会
おゆみ野みずき・かつら街自治会	六通町内会	おゆみ野なつめ街自治会
おゆみ野4丁目自治会	おゆみ野ほたる会	おゆみ野やまぼうし自治会
おゆみ野東自治会	おゆみ野つくし会	ニューズおゆみ野自治会
おゆみ野ガーデンタウンなかの道自治会	おゆみの道自治会	おゆみ野の杜自治会
六通南自治会	おゆみ野六丁目東自治会	おゆみ野ふれあい自治会
中央8丁目もくれん自治会	コーレおゆみ野自治会	アルファスマート自治会
おゆみ野5丁目町内会	グランファミリー口おゆみ野自治会	おゆみ野6丁目南自治会
おゆみ野6丁目きづきの森自治会		

### 有吉中学校区

有吉町内会	おゆみ野みどり会	ライブアート春の道団地自治会
おゆみ野はるの道会	はるのみち公園前団地自治会	さくら自治会
学園前駅北自治会	有吉小東自治会	おゆみ野四季彩の杜自治会
おゆみ野中央学園前自治会	せせらぎの杜自治会	おゆみ野中央自治会
生実県営住宅自治会	コモンステージおゆみ野自治会	コープシティおゆみ野自治会
サンクレイドル鎌取フレスコート自治会		

### おゆみ野南中学校区

おゆみ野駅前自治会	中の道南自治会	おゆみ野わか草自治会
エステ・シティおゆみ野自治会	おゆみ野秋の道南自治会	おゆみ野ひまわり会
おゆみ野南3丁目自治会	おゆみ野南21自治会	ステーションアリーナ自治会
おゆみ野南たんぼぼ自治会	おゆみ野南4丁目自治会	おゆみ野南1丁目おちな台自治会
イーオおゆみ野自治会	コモンステージおゆみ野南自治会	オーキッドヒルおゆみ野自治会
おゆみ野南ニコニコ自治会	あおぞら自治会	おゆみ野南6丁目オリーブの会
おゆみ野南5丁目冬の道自治会	おゆみ野南1丁目自治会	おゆみ野パークハウス管理組合
どうのうしろ自治会		

### おゆみ野地区部会 会員募集!

住民会員 1口 200円/年 特別賛助会員 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

**祝** 受賞されたみなさま  
おめでとうございます。

令和2年度  
千葉市社会福祉協議会会長表彰  
10年以上活動に従事した方に贈られる表彰です。  
ボランティア委員会 金澤 義雄  
内藤 あや子

令和2年度  
千葉市社会福祉協議会会長感謝  
5年以上活動に従事した方に贈られる表彰です。  
障がい者福祉委員会 辻本 佳恵  
藤田 薫  
ボランティア委員会 家村 勝雄  
高齢者福祉委員会 中村 優子

**編集** 今号は、3月31日発行となりました。次号は、総会終了後できるだけ早くみなさまにお知らせできるよ  
**後記** うに取り組んでいきたいと思ひます。(S.E)