

ご

む

の

木

発行人  
八千代市社会福祉協議会  
高津5・6街区支会  
支会長 多田 久尚  
Tel 459-1401

### ふれあいお楽しみ会

#### はじめて参加して

6街区 宮川 時子

平成16年9月9日早朝目をさまし、カーテンを開けるとそれはとても良いお天気……今日ははじめて参加するお楽しみ会です。心ときめき、早めの朝食をすませ、後片付けをし、待ち合わせの場所へと足早に出かけました。大勢の人たちが集まっていました。人波の中にボランティアの方が世話役をしておりました。何分はじめての為に緊張の中にもバスは目的地に到着し、いよいよ開会。関係者の挨拶の後、八千代市の指導員より「転倒は何故起こるか」というお話を含め、ストレッチ体操をし、その後テープ送りゲームをしたのですが、それは皆真剣そのものです。

昼食タイムに入り、各テーブルともお互いに語り合っているようでした。午後は1時より場所をかえて、反射神経をためすゲーム、音楽に合わせて踊ったり歌ったりして本当に意義のある一日でした。



伸びて伸びて大きく!

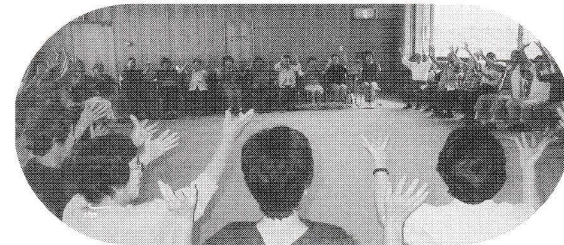
#### 6街区の風物詩

6街区ボランティア

6街区の夏の風物詩となりました「ミニ夕涼み会」が今年は7月31日(土)に行われました。当日は暑い中、ご招待の70才以上の方々、そして家族連れの皆様で大盛況の内無事終了致しました。今回で6回目の「ミニ夕涼み会」は毎年7月の最終土曜日に行っています。

最初は参加をためらったのですが、自分一人で考えていた不安はどこ吹く風で、とても和気あいに時間は過ぎ短く感じられました。

【和】という一文字は本当に美しい文字に思えた次第です。



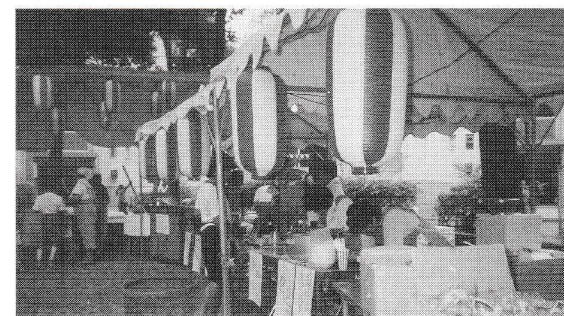
♪手のひらを太陽に♪

#### 椅子に座ってのダンス 行事部

どんな内容の「お楽しみ会」にするか、みんなで話し合います。踊りを見て歌を聞いてという、受身のものではなく、みんなが動いて楽しめるものでいこうと決まりました。そうして選んだ「椅子に座ってのダンス」はいかがでしたか? 若さ溢れる高津5・6街区支会のテーマソング「手のひらを太陽に」を歌いながらおどりました。

今回もう1つ考えたのは座椅子です。お座敷に座るのにはよかったように思いますが。

ちょっと頭を空にして楽しむ一時は心身の健康には不可欠だと思います。いろんな出会いのときを作って楽しみましょう。



#### 歯についての健康教室

6街区 今橋 要人

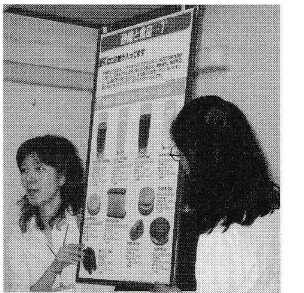
1ヵ月後には、50年間のサラリーマン生活におさらばし、家に引籠る事になるというそんな時に、5街区管理事務所で6月26日に掲題の教室が開かれる旨のお知らせを頂きましたので参加させて頂きました。

その内容は、正しい歯磨き法・歯間掃除・歯石の定期的掃除等の一般的事柄と、舌の運動についてでしたが、市役所から来られた先生方のお話を伺う内に、今迄なんとなく磨いて来た自分の方法は決して正しいものではなかったと云う事に改めて気付くと共に、特に舌の運動は歯の衛生管理ばかりか顔の表情表現にも良いと云

う話は興味津々たるものでした。お陰で自分なりの余生の処し方を見付ける事が出来たと深謝している次第です。

また、市役所の方には、市民の健康寿命を少しでも伸ばされるよう、高齢者対象の心身機能を高める教室、口腔ケア、うつ病治療、痴呆介護等の教室も開いて頂けるよう、更なるご検討を給わりたくお願い致します。

最後に今回の教室開催に当り、準備、後片付け、ご案内にご尽力下さった5・6街区のボランティアの皆様に対し心からお礼を申し上げます。



#### 参加してよかった房州旅行 5街区 上村 忍

9月22日朝7時45分立派なバスが私たちを迎えてくれました。「こんなに多くの知らない人と一緒に旅をするのか」とちょっぴり不安がよぎりました。バスは22名の期待と不安を乗せて出発しました。私はこの時、この旅が素晴らしい出会いと感動の旅になるとは予測出来ませんでした。多田会長と高橋幹事さんの温かい心配りで、車内はいつの間にか和気あいの修学旅行気分です。



房総那古観音

那古舟形観音、白浜を経て待望のホテル海光苑に着きました。(注: 倶楽部ごむの木はシニア男性食事会のことです。)

庄巻は夕食と懇親会でした。多芸多才の有志による歌と踊りと笑いの3時間ショーです。女性全員による「瀬戸の花嫁」合唱は若さが漲っていました。シニアの心は同じ団地に暮らしていても、閉塞された近くで遠い人間関係です。それをこんな素晴らしい邂逅の喜びを与えて下さいましたスタッフの皆様には心から感謝申し上げます。シニアの皆さん!! 倶楽部ごむの木の旅行は最高ですよ。

#### 5街区 敬老おそばの日

9月30日(休)、心配していた台風雨が晴れに変わり、これも日頃の行いの賜物とボランティア一同張り切って開店しました。50名のお客様を迎えました。出前も6軒ありました。今年はおそばに混ぜご飯を添えましたのでご満腹いただけたと思います。お客様の笑顔に励みがついて、「年1回といわないでまたお店を開こうよ」と話し合いましたが、いかがでしょうか。

#### これからの行事予定

- 1 秋の観光バス・ツアー  
日 時 11月12日(金)  
場 所 お台場
- 2 普通救命講座  
日 時 11月27日(土)  
場 所 5街区集会所