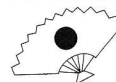


「ごむの木」

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 望月 利男
Tel 459-1039



初笑い寄席ツアーに参加して 6 街区 磯谷 敏夫

1 月 18 日高津 5・6 街区支会主催の初笑い寄席ツアーに初めて参加させていただきました。6 街区の集合場所は東洋バス終点だったのに乗車場所で待ち、皆さんに大変ご迷惑をおかけしお詫び申し上げます。国立演芸場に到着し、少し時間があり弁当をいただきました。演芸のトリは三遊亭可楽師匠の親子酒でした。まくらに 1964 年の文字のある日の丸の小旗を出し東京五輪の応援旗だったと説明、ソチ五輪に出場する高梨沙羅は金メダルをとるね。だってサウ金と笑いをとり本題に入りました。禁酒を誓った父子が禁を破って酒をしこたま飲んでしまい次第に酔っていき様はさすがでした。大笑いし楽しかった一日でした。次回もぜひ参加したいと思います。

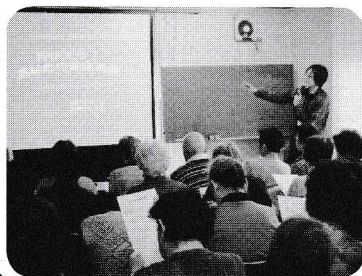


やちよ元気体操

男性はメタボ、女性はロコモにご用心！

～伸ばそう！あなたの健康寿命！～

理学療法士 安達さくら氏を講師にお迎えし、健康寿命についてのお話を聞きました。要介護になる 3 大要因のひとつに「ロコモティブ・シンドローム」があります。骨や関節、筋肉など、身体を動かす、支えている「運動器」の衰えが原因となり、要介護になるリスクが高い状態をさします。女性のほうが危険度は高くなっています。健康寿命を延ばすため、ロコモから抜け出しましょう。



そのための運動として「やちよ元気体操」があります。身体に負担のかからない、自分に合った運動から始め、関節や筋肉をゆっくりと強くするように考えられている体操です。当支会でもこの運動を取り入れ、元気で生活出来る健康寿命を延ばしていきたいと考え、準備しています。教室がオープンしたらご参加ください！みんなで一緒に楽しく元気になるましょう！

高津 5・6 街区支会の高齢化率は？

平成 25 年 9 月 30 日時点の住民基本台帳より算出しました。

	5 街区	6 街区	八千代市	千葉県	全国
世帯数	653	428			
人口	男	650			
	女	653			
	計	1303			
高齢者	男	231			
	女	273			
	計	504			
高齢化率	% 38.7	35.7	21.9	23.2	24.1

※高齢化率とは、65 歳以上人口が総人口に占める割合のこと

5 街区 望月 利男

高齢化率と話には聞いたことがありますが、それでは当支会の高齢化率を調べてみました。なんと驚くことに高齢化先進地域であることが分かりました！

この数字をもとに考えると、支会活動は以下の点を進めていかねばなりません！

- ①健康に関する活動(やちよ元気体操ほか)
- ②振り込め詐欺被害防止(被害者の 8 割以上が 60 歳以上)
- ③見守り活動(一人暮らしの高齢者増加)

皆さん、お元気で～す！

～卓球ばんざい～



5 街区 中田 好美

いつの間にか 80 才を超えてから、団地の卓球サークルに仲間入りさせて頂きました。毎週月曜日午前中、女性が多数、平均年齢??才で和気藹々のグループです。

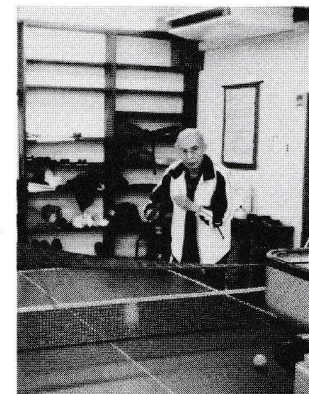
当初、1 卓球台に 13 名が 2 名交替で練習していましたが、待ち時間が長い等、口が眼についたので、新入りのくせにと思いながら、つい、口を出し

◎時間の前半は、2 人並び 4 人交替で、ピンポン球が飛び出してくるマシンを使って効果的に練習する

◎後半は、ダブルスの試合で勝敗を競うのも面白いと提案し受け入れていただきました。

皆、練習熱心なうえ、日頃テニス等で鍛えているメンバーも多く、急速に腕を上げ、最近をよくラリーが続き、好試合、名勝負が見られ、やっている人も見ている人も楽しめるようになりました。

私もデイサービスに通う妻のためにも、体力維持とボケ防止を目指して、少しでも長く続けたいと願っています。



ポレポレ・パソコン教室終業式行われる



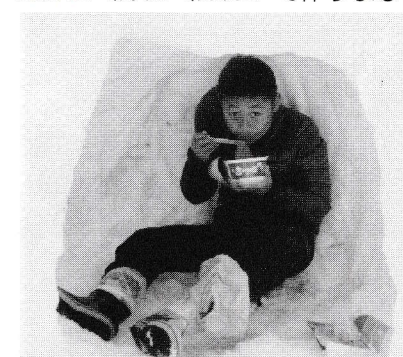
去る 12 月 17 日(火)、高齢者向けパソコン教室(通称:ポレポレ・パソコン)の終業式が「一幸」にて厳かに行われました。そこで、19 名の生徒全員が希望どおり、留年を許可されました。生徒たちはこの一年間、涙ぐましい努力をしましたが、未だに達成できないことが多くあり、やむなく留年を許可しました。生徒たちは更に一年間、厳しいけれど、とても楽しいクラスに通うことになりました。(多田室長報告)

やったあ！「かまくら」作ったよ！



5 街区 橋本 航平(5 年生)

この前、雪が降りました。ほくが生まれてから一番の大雪でした。前の夜から降っていた雪が、朝起きて外を見たら一面まっ白でした。ほくは「かまくら」を作ろうと思いました。最初は下から周りのかべを作りました。でも屋根が作れずうまくいきません。そこで作戦を変更しました。大きな山を作り、その山はかたかくたたいて作りました。出き上がったら入口を決め、あなをほりました。中の雪をどんどん



かき出して、ほくが入れる位の「かまくら」ができました。中はとてもあたたかくてびっくりしました。ここに住んだら楽しいだろうと思いました。とても良い思い出になりました。お昼に「かまくら」の中でカップラーメンを食べました。とてもおいしかったです。

編集後記

「ごむの木」に新風を吹き込むために、皆さんからの「こころ温まる話」、「こんな事があった」、「皆に知って欲しい」、「川柳、俳句、和歌」等投稿をお待ちします。