

	<p>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</p>
--	---

## 丸 3 年たった元気体操

八千代市保健センター 健康づくり課 安達さくら

平成 26 年 6 月より高津団地 5・6 街区集会所では、住民の皆さんが集い、毎週、賑やかな雰囲気です。「やちよ元気体操」や歌に合わせた体操を行っています。



八千代市では体操を取り入れた住民主体の健康づくりを推進するため、平成 17 年度に転倒予防を目的とした「やちよ元気体操」を作成後、人材の育成やその活動を支援してきました。現在、市内の自治会館や公園などを会場とした自主グループは、高津団地 5・6 街区のグループを含め 64 グループ (屋内 52・屋外 12) となりました。(平成 29 年 3 月 10 日現在)



この取り組みは厚生労働省主催の「第 5 回健康寿命をのぼそう！アワード」において、健康寿命をのぼすための優れた取り組みとして認められ平成 28 年 11 月、介護予防・高齢者生活支援分野の自治体部門「厚生労働省老健局長優良賞」を受賞しました。

5・6 街区支会では、これからも皆さんの健康づくりを応援したいと考え、「にこにこ」「わくわく」しながら、皆さんの参加を心よりお待ちしております。

## 2 月度支会長連絡会議の報告

支会長 望月 利男

- ① 平成 29 年度の福祉バスの利用は抽選の結果当選(10 月バスツアー予定)
- ② 来年度の補助金は 257,410 円
- ③ 生活支援体制整備事業協議体については各地区への引き続き周知と担い手養成講座を開催する。各支会におけるサロンの状況説明。当支会は支会活動ではないが、「元気サロン」を紹介した。
- ④ ゆりのき台地区における支会結成の進捗状況の説明があった。
- ⑤ 市長対話は市長選のため中止となる。

## お元気で～あ

6 街区 佐伯 宏一

### 心身ともに癒される“元気体操” に夫婦で参加して！

2014 年 6 月 10 日、5・6 街区支会として、第 1 回元気体操が行われました。週 1 回の体操は高齢者の体に合った運動です。私も最近では 5 階への階段 (61 段) も、苦痛から楽しい健康階段へと前向きにとらえられるようになりました。体操も楽しいですが、短時間の休憩時間の活用、何人かが輪になっての語らいは笑いあり、涙あり、大変にぎやか。「話上手に聞き上手」が定着したのが、素晴らしい癒しの場になっています。



人との関わりの少ない昨今、「わいわい」「がやがや」の会話こそが、心のオアシス、長寿の秘訣かも知れません。私の体も参加することに喜びを感じています。

## “ふらっとホーム”

## 地域で支える子どもの居場所

社会福祉協議会 5・6 街区支会 担当 土屋  
平成 29 年 4 月より子ども支援事業「ふらつ  
とホーム緑が丘」がオープンします。

この事業は子どもたちの健全な育成を地域  
で支援することを目的とし、地域のボランティ  
アの手による家庭的な団らんの場の提供や宿  
題のお手伝い、食育の一環として手作りの食  
事の提供などを行います。

対象となるのはおおむね少年期にある子ど  
もたちとその保護者の方たちです。

「みんなで楽しく宿題やお食事をする場所」  
をモットーに、自主性や社会性を養える場  
になればと考えております。

参加する人も、ご協力いただくボランティ  
アの人たちも「みんな」が笑顔で楽しく過ご  
せる場所を目指しています。

「ふらっとホーム緑が丘」は毎月第 3 金曜日、  
午後 3 時 30 分から午後 7 時 30 分まで八千代  
市立緑が丘公民館 4 階調理室、和室にて開催し  
ます。皆さまのお越しをお待ちしております。

## 熟年者のための健康教室へのおさそい

近頃、物忘れが多くなったり記憶力が低下していると感じる方いませんか？ そういう方の中には既に漢字のクイズ、ナンプレなどの本を買って、ほけ防止対策を始めている方もいると思います。しかし、そのような対策をグループでするともっと効果が上がりますよ。

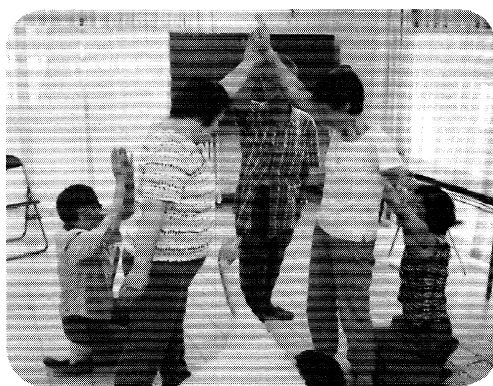
高津 5・6 街区支会では数年前から専門の講師にお願いして、脳トシを取り入れた健康教室を毎週金曜日午前 10 時から 12 時まで 5 街区集会所で開いています。

授業の内容：

1. 有名な小説の一節を声に出してできるだけ早く読む。(競争、採点なし)
2. 簡単な計算問題(加減乗除)を解く。(これも競争、採点なし)
3. 簡単なパズルを解く。
4. 遊びの要素を取り入れたゲームや芝居をする。  
(コミュニケーション円滑化のため)
5. ヨガを取り入れた簡単な体操をする。

その他の情報：

1. 講師は田中淳士先生。表現教育家。
2. 受講料は 5 回券が 3,000 円で 10 回出席すると支会から 1,000 円の補助。
3. **見学・体験入学は常時、無料です。**
4. 問い合わせ：多田 Tel 459-1401



## 皆さまお気をつけ下さいませ

5 街区 A・Y



暖かい秋の陽ざしをガラスの窓越しに受けながら、気分よく机に向かっておりましたところ、急に机の上のボールペンの端から煙が立ちのぼっていたのです。何故かと不思議でしたがふと気が付くとペン立てにさしていた拡大鏡に陽ざしが反射して発火していたのです。幸いそば

に居りましたので、直ぐに消しましたが、留守中だったらと考えるとぞっとしてしまいます。知識のない愚かな私を神様が守ってくださったと感謝しております。どうぞ皆様も此の事を心に留めて下さってお気をつけ下さいますよう、一筆書かせていただきました。