

ごもりの木



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

国立演芸場『寄席ツアー』に参加して

12月11日、東洋バス停前に9時に集合、今にも雨が降りそうな肌寒い日でしたが、バス2台で定刻に出発しました。乗って間もなくボランティアの方たちが用意してくださったお茶とお菓子を配っていただき、車内では隣同士和気あいあいの雰囲気の中に、京葉道路から首都高速と渋滞もなく順調に目的地に着きました。バスを降りる時は雨になっていましたが、初めて見る演芸場に心躍らせて場内に入りました。席も中央の前の方でした。



6街区 藤岡美代子

昨年12月11日に5・6街区支会で国立演芸場に行って来ました。高津団地をバスで出発してあっというまに着いてしまいました。昼食はおすしをいただきながら2時間30分お笑い、演芸を楽しみました。帰りのバスの車内では、美空ひばりさんのすばらしい歌を聞きました。楽しい1日をどうもありがとうございました。

開演前に珍しい笹巻き寿司弁当を配っていただき、美味しい弁当を食べながら演芸を楽し



みました。マジック、漫才、落語と実演を目の前で見ると、テレビで見るとはまた違い、迫力があって楽しさが盛り上がって来ました。時間の都合で残念でしたが演芸の途中で席を立ち、バスに集合。帰路も最初はにぎやかでしたが、雨降りでも車窓から外の景色も見えず、疲れたのか口数も少なくビデオを見ているうちに、無事高津に到着。

毎回のことながら、ツアーの企画から募集までボランティアの皆様にご心から感謝申し上げます。また宜しくお願いします。

スタッフより

「寄席ツアー」を企画し、当初は鈴木演芸場の予定でしたが、小火騒ぎで急遽国立演芸場に変更しました。49名募集したところ大きく定員オーバーになり、「善意号」の手配をお願いし、2台のバスの運行となりました。みなさんにも喜んでいただけたようで、企画・運営のしがいがありました。こんな嬉しい悲鳴なら何度でもあげたいと思います。これからの行き先のご希望もお聞かせください。

6街区 児島 幸雄

『より元気に!!!』と題した健康教室に参加して

5街区 浅香 和子

今や日本は“長寿大国”。健康づくりの情報は氾濫しています。が単に知識としてでなく、地域でのこの様な体験学習は有難い。前回に引き続きセラバンド（ゴム製）と椅子を使っての転倒予防の体作り。参加者29名。田中理学療法士さんや保健師さんの指導のもと、2人がペアになり、互に介助し合い乍ら、背中、膝、お腹、お尻、太ももの内外の筋力訓練。セラバンドの伸縮が繊細な感覚で筋肉に伝わり心地良い。スト

分程、自分流の柔軟体操を習慣づけています。リンパ液が体内を円滑に流れ翌日の体調良好。しかし更年期に転倒や落下を数回。その時の後遺症が3年前には左足の神経痛に苦しむ。市の集団検診は殆んど毎回受診し、内臓器官はまあまあの優等生。でも相変わらず、超肥満のレッテルが貼られた儘。このプロポヨの体を改善すべく、講習会でのエクササイズを取り入れ、今一歩一歩筋力アップを心掛けています。

お互に「健康長寿」を希って健康づくりに日々努めて参りましょう。

保健センターの方々、5・6街区の役員さん有難うございました。



レッチがリズムカルに繰り返される。全員楽し気に少々若返った気分で活気ある2時間でした。

私事ですが、私は18才頃から就寝前の20



5街区ボランティア便り

愛生苑ボランティア

1月30日老人ホーム愛生苑の外出行事のお手伝いに2名参加しました。行き先は成田山新勝寺です。参加者21名と職員、ボランティア合わせて総勢42名が苑の車4台に分乗して出発。途中トイレ誘導と食事を済ませて、成田山着は2時でしたが、この時間帯が混雑を避けられていいようです。

成田山では13名の方が、車椅子を使用されました。車椅子を嫌がる方もいましたが、車椅子だと乗らなくても杖代わりにちょっと押

したり、一休みする時腰掛けることも出来ますので遠出の際は必要だと感じました。

新春お楽しみ食事会

1月29日5街区ボランティア・グループ主催「新春お楽しみ食事会」をしました。名前のおりお食事をして、おしゃべりをして、ゲームで笑って、楽しいひとときを過ごしました。また、今年は申年ということで、縁起物として、病が去るといわれる「申のパンツ」を70才以上の方たちにお配りしました。