

# 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

## じゃんけんぽん!

5街区(運動会実行委員) 多田 久子

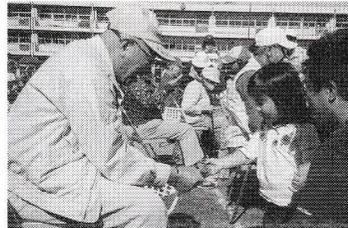


「じゃんけんぽん! やったあ! あめちょうだい!」この上ない好天气に恵まれた10月23日、西高津小学校のグラウンドにかわいい声が弾みます。恒例の5街区運動会の一コマです。今年の運動会は支会の後援により、世代間交流の最初の試みとしてプログラムを考えました。椅子にすわった高齢者の方たちと、幼児

## 運動会

や1、2年生とのじゃんけんあめとり。次は定番玉入れ。走らなくてもチャンピオンになれるレイ取りじゃんけんの270本のレイは7街区のお母さんの首に飾られました。高齢者の方々も街区対抗綱引きで頑張ってくださいました。

今回は初めての企画でしたので、今回はもっとプランを練って、幼児から高齢の方々までみんなに楽しんでいただける運動会にしたいと考えております。ちなみに今回の参加者は「パン食い」時点で340人でした。協力してくださった方、参加してくださった方本当にありがとうございました。



## 敬老の日にお招きを受けて

6街区 奥田 晴子

暑さ寒さも彼岸までと言いますが、あの暑かった夏も落ち着いて、空の色も秋を思わせる敬老の日でした。まずは当日の役員並びにボランティアの皆様のご苦勞に対して感謝いたします。短時間ではありましたが、おいしいお味のおそばをいただき、心なごむ時間を過ごさせていただきましたこと、ありがとうございました。これからもいろんな催しに参加させていただきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。



## 「敬老そばの日」に参加して

6街区 上城 慶子

9月10日、高津5・6街区支会主催で、「敬老そばの日」が6街区集会所で催されました。初めて支会の行事に参加させて頂きました。先輩方の熱のこもった段取りにはおもしろいゆを作っておいしく食べて頂くという情熱を感じました。

当日は予想通り大好評で、一人ひとりの笑顔に接することができました。私の心まであったかくなりました。これからは微力ながら協力させて頂きます。そして誰もが住み易い団地生活が続けていけるように、手を差し伸べたいですね。

## 初めての車椅子

5街区 金 睦子

健康教室「車椅子を使って」に参加し、初めて車椅子に乗る人の体験をしました。理学療法士の田中さんから取り扱いについて注意があり、外に出ました。車椅子には乗ったことがないので、早速乗る人になってみました。足を乗せる所から始め、ブレーキを外し、5街区からリブレ京成へ行く石畳の道を押してもらいました。7街区の階段を2、3段昇り降りして階段の経験もしました。階段は女性だと4人がかりで運びます。

感想としては、少しの段差でもかなりひび

くこと、団地の階段はとても無理なこと、乗る人と押す人のコミュニケーションが大切なことを痛感しました。体験をしながら、みんな慣れていくことが必要だと思いました。

もう一つ感じたことは、車椅子だとかなり楽に進めるので、足が悪いからと引っ込み思案にならないで、どんどん車椅子を利用して外へ出たほうがいいと思います。利用する人が多くなると、環境もバリアフリーに整備されてくるのではないのでしょうか。



## 健康教室に参加して

6街区 佐伯 宏一

高齢化が進む社会の中で、いつまでも健康で長生きしたい思いは、皆同じだと思います。いかにして健康を維持するかが大変難しい。「言うは易し、行なうは難し」です。今回健康教室に参加して誰にでも出来そうな健康法をたくさん教えて頂きました。今迄教えて頂いた中で、ただ一つ実行し続けています。それは、足腰を丈夫にする健康法、階段の上り

下りです。この階段での健康法を教えて頂く前までは、いつも「この階段がなかったら、どんなに楽だろう」と思っていました。今ではその思いが一掃して「階段が苦痛から楽しみ」に変わりました。最近何か以前よりも気持ちのせいか元気になったように思います。自分の健康管理は自身が医師であり、看護師であるという思いで、今後も健康に努めてまいります。健康教室を担当される諸先生方をはじめ、開催にたずさわる方々に心より感謝申し上げます。

## 「秋の富士・石和温泉」への旅

5街区 清宮 正治

倶楽部ごむの木主催石和親睦旅行に初参加しました。行く先は石和温泉です。籠坂峠は霧の中でしたが忍野八海に着くころは、富士も裾野を見せてくれました。忍野八海は富士の伏流水が湧き出る8つの池で、5~10mの深さにもおよびます。

昼食後、御坂トンネルを抜け、バスは甲府盆地に入りました。ワイン、ウイスキー工場見学後、目的地の石和ビューホテルに着きました。宴会では初参加の義務として何か1曲歌うことを所望され、オンチの私はまいりましたが、皆さんなかなか鍛えておられるようで感心しました。食事のあとの中国雑技団の

ショーも楽しかったです。

翌日は終日雨、精進湖、樹海も雨の中、富士国際花園に入り、見事なペゴニア等を観賞、フクロウの飛行ショーはとても楽しかったです。さて最後は白糸の滝、晴れた日には虹もたつといわれていますが、雨にけむり幻想的な印象でした。帰りは沼津に立ち寄りお土産を買って帰途につきました。

初めての参加ではじめはとまどった私ですが、皆様和気あいあいとして、いつの間にか私もそのムードに溶け込むことができました。係りの皆様にお礼を申し上げます。

## 次の方たちが新しく推進委員になりました。

- 5街区 結城 旬
- 6街区 石田 サツ子
- 上城 慶子