

支会長連合会の報告

高津5・6街区支会長 望月 利男

令和4年5月26日(木) 14:00～16:15 社会福祉センター4階会議室で今年度第一回目の支会長連合会が行われました。

1. 社会福祉連合会の体制
会長・吉田信義（八千代台東支会）、副会長・伊藤満（緑ヶ丘支会）、同・平野広美（村上支会）が新たに選任。
2. ほっこり大和田について概要説明。
3. 社会福祉協議会の体制について
地域振興課長新井、相談支援課長諏訪、高津5・6街区支会担当安原さんです。
4. 各支会から前年度の報告
今年度はコロナ以前の計画を立てているところがほとんどでした。
5. その他新井課長より支会とはの説明があり、「支会とは地域住民の困りごとを地域で支え合う会」ということで再認識する。
今年度新たに支会員になった方は5街区 東香織、6街区小坂みえこ、千葉幸子さんです。

お花見

6街区 箱本 キヨミ

コロナ感染対策をして4月2日 5・6街区合同のお花見会を開催しました。70歳以上の方に引換券を配布し、予算の都合もあり、お茶とお菓子を200名様分限定で用意しました。

当日は肌寒い日でしたが6街区集会所前の桜は満開で風が吹くと花吹雪がとても綺麗でした。椅子も点々と並べていましたが、お楽しみタイム前になると皆さんが集まってきて椅子が足らず急いで椅子を出しました。「あすなる一座の芸」、南京玉すだれが多田さんの掛け声で始まると手拍子、バカ面踊りではアンコールがあり、飛び入り参加で踊ったりと短い時間でしたが楽しい1日でした。おかげ様で48名様に参加、安否確認で22名様計70名様にお茶とお菓子を渡しました。早くマスクをつけないお花見が出来るといいなと思います。



健康教室講習会

7月9日(土)「失敗しない施設の選び方」について5街区集会所にて開催されました。講師は、介護施設相談センターの理学療法士石橋敦さんです。今回は施設の種類についてでした。第二弾として11月に予定しています。

その講習会に参加して

6街区 井本 正敏

世の中は慌ただしく大きなニュースが飛び込めば、一つ前の出来事はたちまち後景に退きます。何が起るかわからない今日。今大切なのは何か？健康、これから先の自身の介護色々考えると悩みはつきません。健康の事を考えると毎日バランスの良い食事、適度な運動、睡眠、頭の中ではわかっていても思いどおりには出来ない……。先日5街区集会所で将来に備える為の介護施設老人ホームの探し方についての健康教室が開催され参加させて頂きました。知らない事が沢山あり自分に合った施設を選ぶには施設の体験談や施設の詳細などお話を頂けたらと思いました。今は自分らしく日1日を大切に過ごしていければ良いと思っています。



体を動かす事が大好きな私！ 子供が小学生の時PTAのバレーボール部で活動し県大会にも八千代市代表で出場しました。(一回戦負け) 楽しい思い出です。その後十数年スポーツから遠ざかっていました。そんな時テニスサークルを立ち上げてくれた清沢さん。「経験がなくても入部OK」と言っていただき、66歳で始めました。かなり無鉄砲と思いましたが、やりたいが勝りました。



ラケットでボールを打つだけと思いきや、サーブ、ポレー、ストローク、スマッシュ等覚える事が多く、カウントもかぞえられず日本語で教えて頂いているにも関わらず、外国語に聞こえ理解出来ませんでした。

こんな知識しかなかった私も主人始め関わる皆様に助けられ、何とか試合が出来る？ までにかなり楽しい老後を過ごしています。

元気体操

6 街区 田中 憲子

7月20日に八千代市役所健康づくり課のやちよ元気体操いきいき健康プログラムに参加してきました。今回プログラムは「オーラルフレイル」を予防しようでした。「オーラルフレイル」？ それって何に？ 初耳でした。オーラルフレイルとは「口の働きが弱くなること」歯科衛生士大澤温子さんのお話でした。

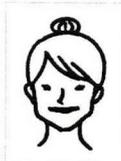
皆さん 最近こんな事はありますか？

- 噛む力 半年前に比べて固いものが食べにくい (さきいか、たくあん)
- 飲みこむ力 お茶や汁物でおせる
- 滑舌が悪い 口の渴きが気になる 滑舌が良くない

1つでも当てはまる人はオーラルフレイルの可能性ありとの事「ではどうすればよいのですか」予防の為のやちよいきいきお口体操を紹介します。



1. 「あ」と大きく開ける (4回)



2. 「う」と口を前に突き出す
「い」と口を横に開く (各8回)



3. 頬をすぼめる
頬を膨らませる (各5回)



4. 左右の頬の内側を舌で押す (各5回)

皆さんお風呂に入りながら出来ます。お口のまわりやお顔の筋肉を鍛えて素晴らしい笑顔に♪ がんばりましょう!!

高齢者向けパソコン教室の新学期は9月から

高津5・6街区支会では高齢者の方が気軽に学習できるパソコン教室を開いています。

クラス：月曜クラスが6街区集会所で
午後1時30分～3時30分まで

火曜クラスが5街区集会所で
午前10時から12時まで

どちらのクラスでも参加できます。

授業内容：パソコンの基本操作、文章作成、
計算ソフト、インターネット、その他

受講料：無料

備考：自分のパソコンがない方でも参加できます。
見学だけでもOKです。

問い合わせ：多田 459-1401

シニア男性茶話会中止

7月23日(土)に開催予定だったシニア男性茶話会はコロナ感染者が急増中のため参加申し込みが少なく中止になりました。しばらく状況を見てから再開を検討します。(研修部)