

中村地区社協だより

平成28年11月1日[第57号]
綾瀬中村地区 社会福祉協議会

地域包括ケアについて (定年退職後の活動に関わるご提案)

綾瀬市長が提唱している「地域包括ケア」は幅広い活動を含んでいます。目的の一つは「健康寿命」を延ばし、介護保険認定率（介護保険を利用する人）を低減することです。「健康寿命」を延ばす大きな要素に「社会活動への参加」があります。幸い中村地区には三つの老人クラブがあり、毎週のようにグランドゴルフ等のスポーツや誕生会、芸能大会、研修旅行等の活動を楽しんでいます。老人クラブへの参加は、ご自身の生活を健康に楽しんでいただくと同時に、地域の様々な活動を活性化し支えることに繋がります。その他、「学童見守り」などの社会活動に参加する機会も多くあります。定年退職された方、元気なうちの「社会活動への参加」をご提案いたします。

中村地区老人クラブ 3つの特徴

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1. 緩やかな入会条件 | 中村地区に住む60歳以上の方はどなたでも入会できます。 |
| 2. 新しい仲間との出会い | 老人クラブの活動を通して新しい「地域の仲間」に出会えます。 |
| 3. 地域を支える活動に参加 | 自分の生活を大切にしながら、地域を活性化し支える活動が可能です。 |
| 結果：「健康寿命」の増進 | 活動を行うことで生活リズムが整い、健康な毎日が送れます。 |

その他の「社会活動への参加」もあります。収入が得られる場合もあります。

- | | |
|--------------|----------------------------------|
| 1. 学童の見守り活動 | 可愛い孫に相当する学童の、安全な登下校を見守る活動です。 |
| 2. シルバー人材で働く | 自分の生活に合わせて、仕事をする事で収入が得られます。 |
| 3. 再就職する | シニア就労支援窓口（綾瀬市役所1階高齢介護課内）で相談できます。 |
| 4. 資源物回収立ち当番 | ご協力いただける方、自治会各区長さんにご相談ください。 |

老人クラブ 会員募集

新道/東部/西部の各老人クラブでは会員を募集しています。(会費 ¥1,200/年)
60歳以上で入会をご希望の方は下記まで連絡下さい。



- ・新道老人クラブ(1区) : 池亀 幸男 78-0341
- ・東部老人クラブ(2/3/4区) : 吉原 登史郎 77-6235
- ・西部老人クラブ(5/6区) : 後藤 孝雄 77-8173

学童見守りボランティア募集

通学時に危険な交差点に立ち、学童の見守りを行うボランティアを募集しています。月に一度でも大歓迎。各区長が連絡をお持ちしています。

- ・1区 : 林 区長 090-2906-0058
- ・2区 : 星野区長 090-5571-5174
- ・4区 : 池亀区長 0467-78-6433
- ・6区 : 三浦区長 090-7728-8285



「あるけあるけ運動」(東部老人クラブ)

中村地区に3つある老人クラブの活動を毎号紹介します。今回は東部老人クラブ(2/3/4区)の活動です。9月9日に12名が参加して「あるけあるけ運動」が開催されました。行程は“子育て観音 ⇄ 城山こみち ⇄ 城山公園”の往復で12,430歩を歩きました。当日は薄曇りながらもまだまだ暑い盛りでしたが、参加者は熱中症にかかることなく元気に歩き終わりました。



年内の活動予定

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 11月 : 11日 Grゴルフ大会(市老連主催)、 | 19日 誕生お楽しみ大会、 |
| 25日 日帰り研修旅行、 | 28, 29日 1泊研修旅行(市老連主催) |
| 12月 : 23日 忘年会 | |

中村地区担当の「地域包括支援センター」



「泉正園」スタッフ 左から
清水さん、湯山さん、渡邊さん

突然の事故や、病気などで「長期の介護」が必要になると思われたとき、原則65歳以上(状況により40歳以上)の方は介護保険が利用出来るかもしれません。真っ先に相談するところは「地域包括支援センター」です。中村地区にお住まいの方は、綾瀬市の委託先である特別養護老人ホームを運営する「泉正園」に電話してください。スタッフがご自宅を訪問し、必要な手続きと、福祉用具のリースや、自宅改修等の相談をすることができます。

「泉正園」: 上土棚南 1-11-20 ☎ 0467-70-1888



“ちびっこプール”で大はしゃぎ！！ 子育て広場「いちご」



毎年恒例の“ちびっこプール”が7月27日と8月24日の両日、中村自治会館で開催されました。両日共に天候に恵まれ、延べ20家族、35名のちびっこ達が大小3つのプールで楽しい時間を過ごしました。小さなプールでじっくり涼を楽しむ子、大きなプールで泳ぎの練習をする子、3つのプールを行ったり来たりしてはしゃいでいる子、どの子も元気いっぱいで見守るお母さん達や社協のスタッフも嬉しそうでした。プール遊びの後は室内でおもちゃ遊び、ぬり絵、折り紙、音楽に合わせて手をつないで踊ったり、楽しいひと時を過ごしました。



“ちびっこプール”の開催にあたり、社協スタッフは前日からプールの点検や準備、当日は人工芝を敷いたり、快適な水温になるように調整したり、色々大変な事もありますが、プールではしゃぐ子供たちの笑顔を見ると疲れも吹き飛んでしまいます。来年もその笑顔を見るために“ちびっこプール”を開催する予定です。



子育てひろば「いちご」 今後の開催日のお知らせ

11月16日(水)、12月14日(水) (クリスマス会)
1月25日(水)、2月22日(水)

時間：10:30～12:00 場所：中村自治会館
対象：未就園児とその保護者 参加費：一家族50円 (保険料)



昨年のクリスマス会

「敬老会」(中村自治会主催 H28年9月24日)をお手伝い

毎年恒例の「敬老会」がオーエンス文化会館小ホールで行われました。今年は過去最多の168名の75歳以上のお年寄りが参加し、就任直後の古塩市長もお祝いに来られる中、食事をとりながら踊りや楽器演奏等の余興を楽しみました。

当地区社協からは25名のメンバーが、赤いエプロンを着けて運営に協力しました。



健康度見える化コーナーを体験してみました (綾瀬市生涯学習お届けバラ講座)

7月26日に綾瀬市保健医療センター内の「健康度見える化コーナー」を社協メンバー18名が体験してみました。「血管年齢」「骨健康度」「脳年齢」「血圧」「体組成」の測定ができる5つの機器が設置されており、手軽に簡単に自分の健康度がチェックできます。社協メンバーは順番に各機器で測定を行いました。測定結果年齢が実年齢よりも上だったり、数値が予想より悪かったりして何度も測り直す人もいました。(笑)

測定後は会議室で保健医療センターの保健師の本庄さん、高橋さんから「高齢者の健康づくり」について講義を受けました。まず「健康度見える化手帳」へ記入し、それぞれの結果の見方とそれに対する健康管理の注意事項の説明を受けました。特に血管年齢計は動脈硬化の予防に役立てたらよいようです。

「健康度見える化コーナー」を定期的に利用し、継続的に健康をチェックする事が大事だと学びました。

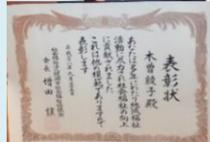


綾瀬市社会福祉表彰 木曾綾子さん

中村地区社協の木曾綾子さんが綾瀬市社協会長表彰を受けました。多年にわたり地区社協役員として組織運営や活動に取り組み、社会福祉に貢献されたことが認められたものです。木曾さん、おめでとうございます。



平成28年度綾瀬市社会福祉表彰式



今年度(11月以降)の事業予定

- ◆ くすのきまつり [協力事業] 11月12日(土)
- ◆ あやせ福祉ふれあいまつり [参加事業] 11月27日(日)
- ◆ ふれあいお食事会 [自主事業] H29年3月12日(日)

編集後記

前号(第56号)から紙面を大判(A3判)に変更し、印刷の質も高めました。読者の皆様から「字が大きく、色も綺麗で見やすくなった」との高評価をいただき、一同ほっとしています。今後も継続して、見やすく興味を持って読んでいただける紙面作りに努力してまいります。(IA)