

中村地区社協だより



平成31年3月1日[第64号]
綾瀬市 中村地区 社会福祉協議会

シリーズ
「地域包括ケア」

地域の課題を共有し、「できること」を一緒に探してみませんか？

「ささえあい井戸端会議-中村」

中村地区にお住いの方は **誰でも自由に参加できます**。多くの皆様の参加をお待ちしています。

今までにこのような話題ができました。

- 自治会加入者の減少（組長の順番が回ってくると脱退する人がいる）
- 資源ごみの盗難が頻発（特にアルミ缶）
- 高齢ドライバーの免許返納（使い勝手の良い代替交通手段がない）
- 市道の雑草除去（市への依頼から実施までのプロセスがわからない）
- 地域の公園の草刈り（作業の騒音や土埃への近隣住民の苦情が多い）
- 地区の個人商店の減少（高齢化、後継者問題、大型店舗等の影響）
- 地域行事の手伝いが固定（世代交代とベテランの活用の両立が必要）
- 他

このような人が参加しています。

- 中村地区の皆さん
 - ✓ 自治会
 - ✓ 老人クラブ
 - ✓ 民生委員・児童委員
 - ✓ 青少年健全育成会
 - ✓ 他、希望者
- 地域包括支援センター泉正園
- 綾瀬市社会福祉協議会

「ささえあい井戸端会議-中村」開催予定

3月11日(月) / 4月8日(月) / 5月13日(月) / 6月10日(月)
 時間：午後6時30分～7時30分
 会場：中村自治会館 ホール
 問合せ先：(座長) 稲村 昭彦 0467-77-7392



子育て広場「いちご」

“親子で体操” “クリスマス会” いっぱい楽しみました！



今年度から始めた“親子で体操”（11月28日開催）
親子で思いっきり身体を動かしました。

毎年恒例の“クリスマス会”（12月12日開催）
今年もたくさんのちびっこが来てくれました。



輪になって手を広げて。。



両手を上げて
上を向いて。。



リズムに合わせて。。



全員一緒に。。



紙芝居



綾南カッパの会



サンタの登場



お菓子のプレゼント



全員でメリークリスマス！

老人クラブの活動紹介

“新道老人クラブ”

会報「ほほえみ通信」発行

新道老人クラブでは、昨年10月から新たに会報「ほほえみ通信」を発行しました。

第2号では古塩市長のメッセージも載せました。



第2号表紙



2ページ



3ページ

3月以降の開催日

- 3月27日(水) 通常開催
- 4月24日(水) 通常開催
- 5月22日(水) 親子で体操
- 6月26日(水) 七夕まつり



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）

会長の池亀幸男さんに聞きました。

- ◆ 発行の目的は？： 会員の情報交換と老人クラブの活動のPRを行い、老人クラブ加入を促進したい。
- ◆ 頻度、部数は？： 3か月毎に約70部、発行しています。
- ◆ 配布先は？： 老人クラブ会員とご近所の未加入の方々です。
- ◆ 内容のこだわりは？： 日常のひとコマ、詩、短歌、俳句、川柳、何でもOKです。皆さんの投稿をお待ちしています。
- ◆ 問合せ先： 池亀幸男 0467-78-0341

シリーズ「中村お達人情報局」



*健康に関するお役立ち情報をシリーズでお届けします。

即席ラーメンの産みの親「安藤百福」から学ぶ長寿の秘訣!



NHK 朝ドラのモデルとなっている世界で初めて即席ラーメンを発明した安藤百福氏。48歳で“チキンラーメン”を発明してから、96歳で生涯を閉じるまで、365日毎日欠かさず“チキンラーメン”を昼食に食していたそうです。

そんなに“チキンラーメン”って体にいいの？ 単体では炭水化物と塩分だけで、栄養バランスの良い食品とは言えません。しかし、卵、野菜、海藻類など何とでも相性が良く、それらをトッピングすると、めちゃくちゃ栄養バランスの取れた美味しい一品になるのです。しかも超お手軽に!!

★すぐ美味しい〜♪ すごく美味しい〜♪ 栄養満点超簡単レシピをご紹介します!

- ① どんぶりにチキンラーメンを入れる
- ② 卵を割り入れ、乾燥ワカメやコンビニ等でも売っているサラダ野菜をのせる。
- ③ 熱湯を入れ、蓋をして3分待つ。
- ④ 刻みネギ、キムチをトッピングして出来上がり。(写真)
(トッピングは他にもチャーシュー、ゴマ、のり、メンマ、なると等何でもOKです。)



安藤氏は、勿論“チキンラーメン”だけでなく、朝、昼、晩とトータルで栄養バランスの良い食生活をしていたのだと思います。更に週2回のゴルフで適度な運動をし、少食に心がけていたといえます。

そんな安藤氏を忍んで今日のお昼に即席ラーメンはいかがですか？ ただし、即席ラーメンには、一日に必要な相当の塩分(約6グラム)が含まれています! **塩分制限のある方は、スープは残してね!**

介護者サロン「にっこりほっと」



☆ 見学やご相談のかた、ご自由にお越しください。☆

一人で悩まないで意見交換したり、先輩の経験談を聞いて「ほっと」して「にっこり」帰ることができる介護者サロンです。

- ・参加していただくと、上記「中村お達人情報局」のような様々な知識も得られます!
- ・地域包括支援センター泉正園のケアマネージャーが毎回参加するので、直接介護相談が出来ます!
- ・参加者が関心のあるテーマで専門の講師を招いて、定期的に研修会も行います!

今後の開催予定 : 3月27日(水) / 4月24日(水) / 5月22日(水) / 6月26日(水)
時間: 10時~12時 会場: 中村自治会館ホール

「中村まつり」に出店 コマ作り・羽子板作り

11月4日の「中村まつり」に中村地区社協は“コマ作り・羽子板作りコーナー”を開設しました。

あいにくの雨模様でしたが、多くの子供たちが素地の木製コマや羽子板を自分の好きなデザインに色付けし、早速コマ回しに挑戦している子もいました。



H30綾瀬市地区社協功労者表彰

吉原登史郎さん、工藤静子さん、稲村絹枝さん

中村地区社協の(写真左から)工藤静子さん、吉原登史郎さん、稲村絹枝さんが、長年の地区社協活動への貢献に対し、綾瀬市地区社協連絡協議会から功労者表彰を受けました。

工藤さん、吉原さん、稲村さん、おめでとうございます。



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~¥1,500/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。各区長が連絡をお持ちしています。

- ・1区 : 比留川正志区長 78-0457
- ・2区 : 比留川正昭区長 78-0038
- ・4区 : 武藤区長 78-0445
- ・5区 : 青木区長 090-7002-6057
- ・6区 : 奥山区長 70-1916



綾瀬市社会福祉協議会のホームページにも掲示しております
綾瀬市社会福祉協議会 (<http://www.ayase-shakyo.or.jp/>)

発行 : (会長) 岩井 勇夫 Tel. 76-5642
編集 : 中村地区社協 広報部会