



こほく台

# 地区社協だより

第65号

発行日 平成28年11月29日

編集・発行

湖北台地区社会福祉協議会

広報部会

〒270-1132 湖北台3-1-1

電話 (04) 7188-1410

## 第14回「敬老お楽しみ会」盛大に開催

平成28年9月27日(火)湖北台東小学校体育館において、恒例の「敬老お楽しみ会」を開催しました。

当日は、バスによる送迎を取り入れた効果もあり、地元の高齢者105名、社協・民協委員・ボランティア64名、星野市長以下各方面の来賓のご参加をいただき、例年にも増して盛大に行われました。

湖北台東小学校1・2年生の皆さんによるダンスと合唱、そして全員に児童手づくりの心温まるお手紙のプレゼントがあり、大いに盛り上がりました。

アトラクションは地元出身のソプラノ歌手吉田真澄さんによる本格的なソプラノ独唱にうっとり(超迫力にびっくり?)、菅原綾さんのピアノ演奏に続いて全員でなつかしい秋の歌メ

ドレーを合唱、そして柏市在住の高橋正行さんによる腹話術で大いに笑い、なごやかなひと時を過ごしていただきました。

そのあと我孫子警察署による、振り込め詐欺、交通事故防止のためのお話をいただき、最後に季節のお弁当をいただきながら和気あいあいにおしゃべり会となり、あっという間の約3時間、皆さん元気に来年の再会を約束しながら散会となりました。

会場の準備、運営に多大のご協力を頂いた湖北台東小学校、障害者施設はるか・にじ・ウイングそして社協、民協、ボランティアはじめ関係者の皆様本当にありがとうございました。

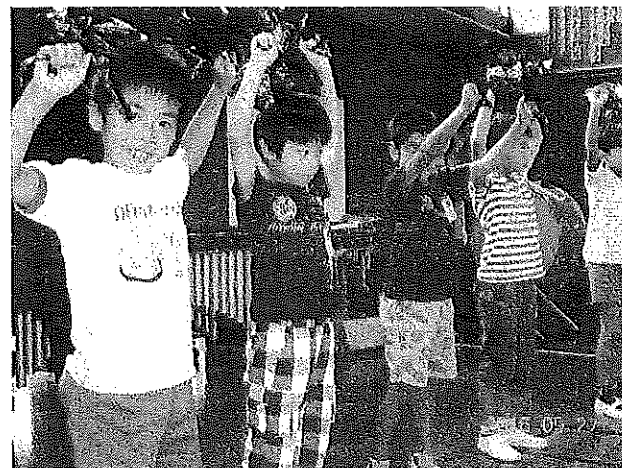
来年は湖北台西小学校に会場を移して開催の予定です。また来年お会いできることを楽しみにしております。



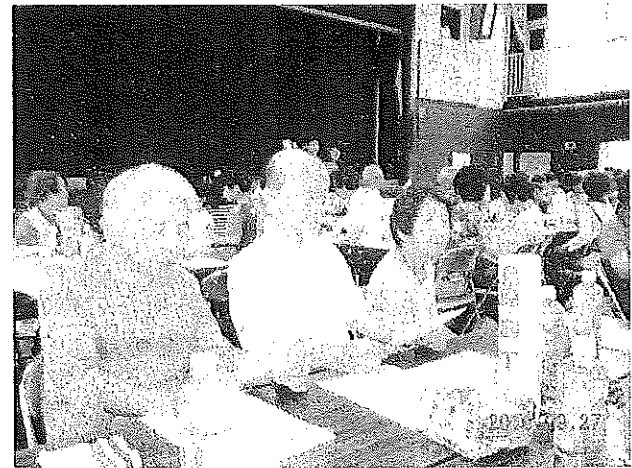
ソプラノ独唱ピアノ演奏



腹話術



1・2年生ダンス



ありがとうおてがみ



血圧測定



血管年齢測定



骨健康測定



体前屈測定



リラックス体験



防災グッズ展示

## 第18回湖北台「健康まつり」を開催しました

平成28年10月22日(土)湖北台中学校体育館・多目的ホールにおいて湖北台「健康まつり」が開催されました。

健康測定では身長・体重・血圧・体脂肪・肺活量・血管年齢・骨健康測定などが行われ、体力測定は障害物歩行・体前屈・開眼片足立ち・椅子立座り・握力など、健康相談コーナーでは、保健センター・聖仁会病院・高齢者なんでも相談室のご協力を頂いて、栄養相談、有酸素運動体験、認知症予防はじめ盛りだくさんのメニューを揃えていただき、皆さん積極的に参加しておりました。

当日はおだやかな天気にも恵まれ、最高齢91歳を含め100人を超す大勢のご参加をいただきました。(一般参加者108人・スタッフ69人・台中生ボランティア45人、合計222人)

昨年の測定結果票を持参して熱心に結果を見比

べながら検証する人、ランクアップを期して2回目の測定にチャレンジする人などさまざまで、健康志向の高まりが感じられました。今年もリラックス体験コーナーを開設し、肩、背中、足指マッサージを体験していただきました。また初の試みとして防災コーナーを開設して、段ボール製簡易トイレ、100円ショップで買える防災グッズの展示などを取り入れ、防災へのPRに努めました。最後に湖北台中学校吹奏楽部の皆さんによる、すばらしい演奏を聞かせていただいて盛況のうちに終了しました。

社協委員、ボランティア、そして湖北台中学校生徒による受付、案内、測定担当などのボランティアの皆さん本当にありがとうございました。

## 国際福祉機器展視察（委員向け研修）

10月12日（火）社協委員、ボランティアの研修を目的として、東京ビッグサイトで開催中の「国際福祉機器展」の視察を行いました。

当日は26名の参加者があり、我孫子市福祉バスで、往路は渋滞で2時間30分も要しましたが、約3時間にわたって東館の広大な展示コーナーを熱心に視察しました。自動車メーカーによる目を見張るような展示から、地方の中小業者によるアイデア商品まで実に幅広く、障がい者・介護関連など防災を含めた技術の急速な進歩が肌で感じられました。

## 台中生向け「認知症サポーター養成講座」を開催

今年で8年連続となる「認知症サポーター養成講座」を11月2日（水）湖北台中学校生徒4クラス（あしたば学級を含め）133人を対象に実施しました。

当日は湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室のご協力でキャラバンメイトの派遣をいただき、4クラスに分かれて約2時間の講座を行いました。

講座の内容は昨年までのメニューから大きく変わって、寸劇・グループワークを多く取り入れ、生徒参加型に改定されておりました。参加型ということもあり大変積極的な受講態度だったように感じました。

受講後のアンケートも全員熱心に記入していただきました。お年寄りと同居している生徒さんなどは特に「印象深い講義だった」とか「日常の行動に活かしたい」という前向きな回答もありました。皆さんありがとうございました。

今回の受講者を併せて湖北台中学校生徒の累計受講者は970人を突破しました。今後も継続して取り組んでいきたいと考えております。

## 年末年始のお知らせ

事務所	12月29日（木）～	1月3日（火）
お休み処	12月29日（木）～	1月3日（火）
電話訪問	12月29日（木）～	1月5日（木）

※お休みします。

## ご寄付ありがとうございました

切手・はがき・ベルマーク・インクカートリッジ・衣類・古切手・カセットテープ・  
囲碁セット・現金・等をいただきました。

川田忍様（5,000円）・山岸広志様（5,000円）・松本篤様・加藤昭江様・板倉憲一様  
・青山敬子様・真田幸男様・清水正俊様・ホリデーワン様・服部剛雄様・海老沢義一様  
・関口希代子様・渡邊新太郎様・馬淵公作様・市川富美子様

## 竹崎文子さんのこころ遊びすま (湖北台四丁目在住)

文子さんの一日は朝五時三〇分の起床から規則正しく始まる。まずは自彊術で習った全身のもみほぐし運動、次に熱いタオルを固くしぼり全身を摩擦して血行をよくし整える。これを組み合わせ約三〇分間、夜は寝る前に全身をもみほぐしリラクセスした気分です。もう何十年もの間励行している。晴れた日には中央公園の周りをウォーキングの仲間と三周する。かれこれ十年は続けられている。十年続けてきた長寿大学からのフラダンスはつい最近やめられた。自治会の「盆踊り同好会」、婦人会の「すみれ会」、「ふれあい活動の会」、老人会の「百寿会」等たえず地域の方々と出会いおしゃべりをする。そして筋肉トレーニングのためのジムへ週三回通っている。又最近まではヨーロッパを中心に海外旅行へ足をのびし次々と新しい息吹を吸収されている。文子さんは来年二月で八十八歳の米寿を迎えられる。元氣はつらつスーパー熟女。お生まれは四国の高知、江戸から明治へと激動の時代、祖父は高知師範学校の第一回の卒業で文子さんもおのずと教育に情熱をもって育てられた。文子さんも師範学校の付属小学校へ通われ、その後女学校へ進まれた。ご実家の近くには三菱財閥の創立者の岩崎弥太郎さんの生家があり夫の長兄はじめ親類縁者が三菱系列の会社で働いていたとのこと。文子さんが結婚された昭和二十六年頃は東京はまだ住宅事情が悪く吉祥寺の

義兄宅で新婚生活を送った。義兄夫婦は東京に慣れてない私達を本当によくしてくれた。夫は「土佐のいごっそう」の典型そのもので一本気の人であった。しかし十歳年下の私をとんでも大切にしてくれた。だが時には長寿大学の連絡網で男性から電話が入ると無愛想そのものでいやな思いをかけたのではないかとハラハラしたものでした。父親が私を大切にしてくれたことは息子がちゃんと受けついでくれて二世帯住宅であるが「いつも優しく気を使ってくれるから安心してます。ひとりで孤独感を味わったことはありませんよ。」文子さんの誰とでも素直な気持で接する態度が今の幸せにつながっているのだなあと思えた。いつも身づくろいに気を使われおしゃべり。自立した生活を送るためのたゆまぬ努力、今「未病」ということがさかんに言われているが健康管理と積極的に多くの人との交わりを重ね生き生きと生活を楽しんでいる文子さんこそ実践者であり素敵な生き方名人であると拍手をおくりたい。文子さんに少しでも近づきたいですねと言ったら貴方には貴方のいいところあるのですからそれを伸ばしたらいいのですよとやんわり返された。うーんますます懐の深い大人の示唆うーんますます好きになつてしま

(福)

### 編集後記

たより65号を届けます。自然災害の多かった今年も残り少なくなりました。来年こそは穏やかな一年を願いたいです。風邪に気をつけて良いお年をお迎えください。湖北台地区社協へのご意見、ご希望をお寄せください。