

## 体の講座

### 防ぎたい！ 転倒・骨折

あなたは日ごろ運動をしていますか？ 運動量は年齢とともに減り、筋肉・骨量も減って、増えたのは体重だけ！これでは転倒・骨折の危険も増します。黄信号が赤信号（要介護レベル）にならないよう、この機会に自分の体をチェック。家でも簡単にでき、筋肉強化となる運動を学びましょう。



ロコモティブ  
シンドローム  
⇒ 骨・関節・筋肉の状態が  
弱くなると発せられる  
黄信号

- ・日 時 平成22年10月29日（金）am.10:00～12:00
- ・場 所 野七里地域ケアプラザ 多目的ホール
- ・指 導 浜野美紀さん
- ・参加費 無 料
- ・募 集 30人
- ・持ち物 軽快な服装・上履き（スリッパ不可）、タオル、飲み物

お申し込みとお問い合わせは  
赤堀：893-7944

平成二十二年 上郷西地区社協主催 福祉講座（両講座とも 車での来場は遠慮ください）

## 食の講座

### 免疫力を高めるために

猛暑、炎暑・・・記録的な暑さが続いた今年の夏も、どうやら終焉。身体にやさしく、過ごしやすい秋は短く、すぐに寒さの冬を迎えます。熱中症が去ったら、今度はインフルエンザと、心配の種は尽きません。



“免疫力を高めれば、インフルエンザも怖くない！”  
免疫力のお話と ランチです。味わってください。

- ・日 時 平成22年11月8日（月）am.10:30～12:30
- ・場 所 桂台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ・お話し 高橋美江子さん
- ・調 理 本田桂子さん
- ・参加費 200円（当日お持ち下さい）

お申し込みとお問い合わせは  
原田：892-3065



「敬老の集い」も無事に終わりました。横浜市には100歳以上の高齢者は住民基本台帳で1,298人、介護保険被保険者台帳で1,242人います。合致しない56人について調査、確認したところ、所在不明者は38人でした。

栄区では男性5、女性28、計33人（平成22・9・15現在）の100歳以上高齢者全員の状況を把握しているそうです。高齢化率（65歳以上人口の総人口に対する割合）23.3%（平成22・3・31現在）は18区中第1位の栄区です。しかし介護保険認定率は1番低く元気な栄区です。

上郷西地区 社会福祉協議会

## 第28号 社協だより

発行 平成22年10月1日  
発行元 上郷西地区 社会福祉協議会  
（編集者 高山 昭）  
発行責任者 平岩 正安  
045-895-2516

## 平成22年度 敬老の集い

来場者 約500名  
（ご招待者 432名）

9月20日（月）午後、上郷中学校体育館において、上郷西地区社会福祉協議会主催の「敬老の集い」が開催されました。

**第一部 式典** には、光田栄区長はじめ多くの来賓の方々が参列され、ご祝辞をいただきました。また、永長シニアクラブ会長はお礼のことばと、これからの抱負を力強く述べられました。ご参加の皆様、心よりお慶び申し上げます。また来年も元気にお会いすることを楽しみにしています。



上郷西連合町会  
会長 本多 淳一様



栄福祉保健センター  
センター長 磯貝 康正様



栄区社会福祉協議会  
事務局長 小澤 貞一様



上郷西シニアクラブ 連合会  
会長 永長 正雄様

**第二部 アトラクション** では、素晴らしい演奏、演技を披露いただき、ご来場いただいた皆様も大感激でした。出演して下さったのは次の方々です。

- ブラスバンド演奏（上郷中学校吹奏楽部）： 演歌、JAZZと幅広く演奏し、迫力満点でした。会場からアンコールの声も上がり、予定をオーバーして演奏いただきました。
- 合 唱（上郷小学校特別合唱クラブ）： 早朝からの練習。きれいな声とハーモニーはその成果でしょう。曲目紹介の生徒さんも立派でした。
- 南京玉すだれ（南京玉すだれ同好会）： 滅多にお目に掛れない玉すだれの技。また5人の合せ技、ユニークで素晴らしかったです。
- 上郷ソーラン2010（上郷小学校5年生有志の皆さん）： 若さ溢れる踊りは会場をひとつにし、心に響くものでした。
- 和 太 鼓（昇 龍）： 迫力ある太鼓の音とバチ捌きで、日頃のストレスが吹き飛びました。





力を合わせてシート張り



こっちはOK、次は右だ

ご参加の皆様、心よりお慶び申し上げます。また福祉関係の方々や西連合の各種団体の方々から会場設営、及び運営にご協力いただきましたこと深く感謝いたします。



上郷西地区社協  
平岩 正安会長



このフルバンドのど迫力！！



うーん、きれいなハーモニ！



最高でした。若さあふれる表情と躍動的なリズム感と激しい動きは倦怠している老人の心を引き起こしてくれました。  
(ご参加いただいた90歳の方からのメッセージ)



予定外のサプライズ発表！！



ソーラン、打上げ花火だ！



ソーラン、ソーラン、ハイ、ハイ！！



凄いやち捌き！！

ご参加の皆様にお配りした記念品の中には、上郷小学校生徒さんからの可愛い「お手紙」が入っています。ご一読ください。そして世代間の交流を実感いただければと思います。