

## 謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。  
皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。

昨年は、経済、文化、スポーツ等、それぞれの分野で様々なできごとがあり一喜一憂した一年でありました。福祉面では高齢化の一断面として“無縁社会”等という言葉で語られる寒々とした現実が浮き彫りになりました。私たちの住むこの上郷西地区におきましては、地域の身近な人と人のつながりを通して支えあいの“有縁社会”を作っていきたいものです。

幸い当地区にはボランティア活動に取り組む多くの人々やグループが活発に活動しています。また地区の連携の要としての西連合町会もその役割を果たしています。当社協はこれらの人々やグループを、福祉を目的とする事業や企画で有効に結び付け、福祉の推進が図れるようネットワークを作り上げる仕事を担ってまいりたいと考えております。

当社協は、今年創立25周年を迎えます。この間多くの方々のご尽力ご協力を賜りましたこと深く感謝申し上げます。これからもご指導ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。

平成23年元旦 上郷西地区社会福祉協議会

会長 平岩 正安



### 「上郷西地区つながるプラン」とは・・・(第1回)

上郷西地区では、今年から“**身近な地域福祉や保健の課題**”に住民の皆様と関係機関が協力して取り組むこととし、第2期地域福祉保健計画(平成22～27年度の6年間)を策定し、その取り組みがスタートしました。

この計画を実行していくために、**福祉・保健活動を行っている個人や団体の連携**を図り、地域の福祉や保健に関する課題の解決に向けて、それぞれの活動状況を共有する場として「**上郷西地区つながるプラン連絡会**」を設置しました。

メンバーは、連合町会、地区社協、支えあいネットワーク、及び様々な活動に取り組んでこられた方々の15名と、区役所、栄区社協、桂台、野七里の両地域ケアプラザの職員で構成されています。

第1～3の3つの部会が活動テーマを決めて取り組んでいます。また3つの部会の横のつながりとプラン全体の統一性を図っていくため、3部会合同の全体会も開催しています。

この「社協だより」にて毎回、シリーズで活動状況をお知らせします。

次回から具体的なテーマや取り組みについてご報告します。

## サロン訪問 ♪♪

### 「サロン・かみの」

11月23日に「サロン・かみの」を訪問しました。この日は「ベルどんぼら」の8人の皆さんによるミュージックベルの演奏でしたが、初めて生演奏を聴いた記者は感激！！

ベルの澄んだきれいな音色に魅了されました。中でもハモっているところがとても素敵でした。

最後は参加いただいた方も試み演奏をして貴重な体験だったと思います。大変楽しい催しでした。

サロンのモットーは「明るく楽しく元気よく」とのことです。参加いただいた皆さん、ミュージックベルは初めての体験でしたが正にその通り楽しそうに取り組んでいました。

毎回30人前後の方の参加と言うことですが、スタッフの方も9人おり、当日の催し終了後、反省会と次回の予定を決め、計画的に、また行動的に運営されているようです（広報委員 高山記）。



うーん、素晴らしい音色♪♪



これが体験用楽譜です



なかなかですねー！

## 上郷西地区 民生委員児童委員協議会から

この度、民生委員・児童委員および主任児童委員の平成22年任期満了に伴う全国一斉改選があり、12月1日 栄区役所において委嘱状（厚生労働大臣、横浜市長）伝達式が行われました。任期は平成22年12月から3年です。

民生委員・児童委員は社会奉仕の精神をもって、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努めることを本分としています。生活課題、福祉課題を抱える人が増えている今、民生委員・児童委員の役割はますます重要と認識し、一同一層気を引き締め、地域福祉に取り組んでいきます。お困りのことがあればお気軽にご相談ください。

- |         |       |          |            |       |          |
|---------|-------|----------|------------|-------|----------|
| ・亀井町    | 斎藤和子  | 894-9444 | ・上之町第1     | 宮地和子  | 893-2220 |
| ・尾月第1   | 磯岡澄子  | 894-5033 | ・上之町第2     | 鶴岡昭充  | 892-9554 |
| ・尾月第2   | 本田桂子  | 893-4193 | ・上之町第3     | 平田智子  | 892-7034 |
| ・犬山町第1  | 本多淳一  | 892-7282 | ・野七里第1     | 畑中癸未子 | 892-8027 |
| ・犬山町第2  | 須江ひさ子 | 893-4048 | ・野七里第2     | 豊マサイ  | 891-8524 |
| ・犬山町第3  | 武田輝明  | 893-5733 | ・港南台コートハウス |       |          |
| ・犬山町第4  | 黒木さち子 | 892-6221 |            | 赤堀信夫  | 893-7944 |
| ・主任児童委員 | 玉置尚美  | 893-4175 | ・主任児童委員    | 石川弥生  | 891-3295 |

## 体の講座 防ぎたい！ 転倒・骨折

去る10月29日 野七里ケアプラザにて、日頃、家でも簡単にできる、椅子に座ったままできる運動の講座を開催いたしました。

この体操を通して筋肉強化をし、転倒・骨折の危険を減らせたら、と思っています。講座には、定員以上の多くの方の参加をいただきました。

参加された皆さんは、椅子に座ったままで、こんなにも運動ができるものなんだ、と感心されておりました。

これを日頃、実践していけば相当の筋肉強化になることを肌で感じとったものと思います。



Part 2

そこで次なる講座をご案内いたします。皆さん奮ってご参加ください。  
寒さに、つい家に閉じこもり、体が固まっていませんか？  
春を前に、家の中でできる体操で、体をほぐし、温め、スッキリ！  
肩こり解消しませんか？

### 動いてスッキリ！ 肩こり解消！

- ・日 時：平成23年2月28日（土）am 09：30～11：30（受付：9時15分～）
- ・場 所：野七里ケアプラザ 多目的ホール 2
- ・お話し：浜野 美紀さん
- ・参加費：無 料
- ・募 集：30名
- ・持ち物：軽快な服装・上履き（スリッパ不可）・タオル・飲み物

お申込みとお問い合わせ  
赤堀：893—7944

### 社会福祉法人 栄区社会福祉協議会 （栄区社協）からのお願い

栄区社協は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる社会を実現するために、地域福祉活動を展開しています。この活動を、さらに充実させ、新しい活動を始め、安定した支援活動を続けるために、財政的支援をしてくださる **賛助会員を募集** しています。

賛助会費 ◆法人会員 1口 5,000円  
(年間) ◆個人会員 1口 1,000円

ご賛同いただける方は下記にご連絡ください。

上郷西地区社会福祉協議会

現在、36名（個人・団体）の方からご協力いただいております。

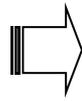
会 長 平岩正安 TEL. 895-2516

賛助会費の50%は地区社協に還元され、  
敬老の集いなどの事業に使われています

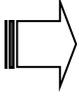
・第1回 食の講座 (平成22年11月8日)

お話からわかったこと・・・

- ・バランスの良い食事
- ・適度に体を動かす
- ・少しの緊張
- ・明るく楽しく過ごす



白血球の活性化



免疫力アップ



健康生活！！



おいしそう ♪

この日の献立

- ・鶏ささみのはさみ焼
- ・ひじきご飯
- ・おから汁
- ・野菜のマリネ
- ・デザート(果物)



栄養士の話にしっかりとメモをとる参加者

# 免疫力を高めるために **part 2**

第2回も お話し(講師：高橋美江子さん)と お食事です。

日時：平成23年3月7日(月) am10時半～12時半(受付：10時15分～)

場所：野七里地域ケアプラザ 多目的ホール 1

参加費：200円(当日集めます)

募集：25名(2月1日～定員になり次第)

お名前・住所・電話番号を 右連絡先へ

上履き、筆記用具ご持参ください。

お申込みとお問い合わせ

原田 892-3065

## 地区社協理事の皆さまへ 平成22年度 第2回理事会 開催のお知らせ

日時：平成23年2月13日(日)

午前10時～12時

場所：連合犬山会館 3階

議事：事業中間報告

会計中間報告

25周年記念行事について



新しい年が明けました。今年は1951年(昭和26年)生まれの人が還暦を迎えます。この年、5月5日(子供の日)に、**児童憲章**が宣言されました。

前文に『すべての児童の幸福をはかるために、この憲章を定める。』

- ・『児童は、人として尊ばれる。』
- ・『児童は、社会の一員として重んぜられる。』
- ・『児童は、良い環境の中で育てられる。』

とあります。今年こそ、児童虐待の悲しい事件がおきませんように・・・

主任児童委員は児童のことを専門に活動している民生委員です。(km)

