

## 謹賀新年



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

いの山交差点から桂台方面を眺めますと、街路樹の上に真っ白な雪を頂いた富士山が屹立しています。新春の陽光に輝くその美しい山容からは、昨年日本列島を襲った地震や津波・洪水などの災害には微塵も動じない強い意志の如きものが感じられ、見る者に元気を与えてくれます。

この富士山にあやかり、当社協も福祉を通して地域の方々に元気を与えられるような存在になれるようにと念じております。

当社協は、創立25周年を迎え昨年12月にささやかながら祝典を挙げました。これを機に将来に向かって新たな一歩を踏み出してまいります。

これからも皆様方の温かいご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

平成24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 社会福祉協議会 創立25周年を祝う集い」開催さる

昨年12月4日（日）上郷地区センターにおいて、

「上郷西地区社会福祉協議会創立25周年を祝う集い」が開催されました。

この集いは、尾仲 栄区長、野村 栄区社会福祉協議会会長、本多 上郷西連合町会会長、他6地区社協・福祉施設・学校関係者、またこの25年の間に役員として在席された方、関係諸団体代表など70余名の方のご出席により催されました。式典では歴代会長に感謝状が贈られ、会場は大きな拍手に包まれました。

式典後の祝会ではミニデイサービスどんぐりによるミュージックベル、さかえダンディーズによる男声合唱、車椅子ダンス協会のメンバーによるダンスが披露されました。ご出席の方も車椅子に乗ってのダンスを楽しそうに体験され、集いは和やかな雰囲気の中、終了しました。

この25周年の集いを機に、これからもより一層地域福祉活動の充実に力を入れていこうと思っております。



現会長から  
歴代会長に感謝状を

最後は全員で  
バンザイ！！



# もりだくさん 楽しかったなあー サロン・ぬくもり

世代間交流サロン 第2回 ぬくもりが、昨年12月18日（日）桂台地域ケアプラザで開催されました。朝早くから「ヨイショー」「ヨイショー」「ペッタンコ」「ペッタンコ」と元気な掛け声と心地よい音色が響き渡り、声と音を聞きつけた子どもたちと若い親たちも加わり、ぬくもりの餅つきはスタートから大盛況です。

その後、おじいちゃん、おばあちゃんも続々と会場に到着。ピアノライブを聴きながらの昼食は、つき立てのお餅とけんちん汁。食券はあっという間に売り切れ、ぬくもりは150名を超える人で盛り上がりました。

午後は衣装も鮮やかなフラダンスでハワイ気分を、続いてのマンドリンが奏でるクリスマスソングで一足早いクリスマスを楽しんでいただきました。

食後は「ぬくもりカフェ」も開店。コーヒーとケーキをいただく人。消費生活推進員の巧みな語りによる紙芝居「オレオレ詐欺防止」などを真剣に見る人。「なるほどねえー」「そうか、気を付けなくちゃ」という声も・・・

ゲームコーナーでは輪投げや的あて、折り紙など 文字通り世代間交流の場となりました。ご来場の皆さんがそれぞれの時間を、それぞれの楽しみ方で過ごしてくださいました。

皆さまに愛される「ぬくもり」を目指し、第3回は3月18日（日）に開催します。



最初の煉る時が大事と皆なで・・・



子供たちも力併せてヨイショ！！



アレーツ サンタが餅つき。  
上郷西地区から新しい文化が・・・



もーッ 疲れたよ、  
そろそろつき上がりにしてくれない？



ここはこうして こう折るのよ



熱心にオレオレ詐欺防止の紙芝居。  
その口調は犯人よりも巧みだった？？



ソレッー  
なかなか輪が入らないなァー



つき上がった餅をみんなの  
皆さんが盛り合わせ



つき立ての餅、具沢山の  
けんちん汁。おいしいね！！



あてやかな衣装に優雅な手振り！  
素晴らしい！！



皆さんのうっとり顔！  
あー ハワイ！！



子供たちの素晴らしい演技。  
かわいい！！



優雅なマンドリンの調べに  
うっとり！



最後はクリスマスソングを  
サンタも一緒に手拍子！！



ご出演の皆様、素晴らしい演技、優雅な調べのプレゼントをありがとうございました。

## 体の講座



昨年10月28日 **転倒骨折 予防健康講座**  
を開催いたしました。

「転倒」とは？ 転ばない体づくりとは？

共に考えながらの説明を受けた後、  
椅子に座ったままで、筋力・柔軟性の  
維持・向上、バランス能力アップの  
運動をしました。



足がよく伸び  
姿勢バッチリ！！

参加者一人一人が  
それぞれの体力に  
あわせて約40分。  
心地よい疲れで  
一日気分爽快でし  
た。



## 次回は、**老化防止の健康講座** **若々しく生活できる体づくり**

老化を防ぎ、いつまでも若々しく、  
楽しいショッピングや趣味など  
♪♪ 快適な生活を送るには・・・

- ・日時：平成24年3月2日（金）  
10：00～12：00  
（受付 9：30～）
- ・場所：野七里ケアプラザ  
（多目的ホール2）
- ・参加費：100円（保険など）
- ・講師：浜野 美紀さん
- ・募集：30名
- ・持ち物：軽快な服装、タオル、飲み物、  
上履きとして運動靴（スリッパ 不可）

お問い合わせとお申込み  
赤堀 ☎ 893-7944

昨年11月7日に  
「高齢世代の栄養学」として

栄養士 高橋 美江子さんのお話と料理の試食をしました。

体の各機能が低下し始める高齢期。食事に対する関心が薄くなりがちで食欲が落ち、栄養欠乏が心配。

タンパク質、カルシウム、ビタミン類が不足しがち。食物繊維を含む野菜なども大切。

バランスの良い食事は とても大切ですよ！



熱心な講座風景



バランス満点の料理

さて今回は、「生活習慣病予防」について  
健康な状態を保ち、  
活動的な日常生活を送るために  
バランスの良い  
適正なエネルギー量とは・・・

栄養士のお話しと実習・試食です。

- ・日時：3月23日（金）9：30～12：00（受付9：15～）
- ・調理：ヘルスマイトの皆さん
- ・場所：桂台地域 ケアプラザ 多目的ホール（2階）
- ・募集：15人（2月1日から募集）
- ・参加費：200円
- ・持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、上履き

お申し込みとお問い合わせは  
原田 ☎ 892-3065

地区社協理事の皆さまへ  
平成23年度 第2回理事会  
開催のお知らせ

日時：平成24年2月19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



新しい年を迎えました。あっという間に過ぎてしまった昨年です。新しく始まった世代間交流サロン「ぬくもり」、例年の「敬老の集い」、加えて「創立25周年を祝う集い」と、いつになく大きな事業が続きました。準備はどんなにしてもやり過ぎはないと、時間と手と心を掛けて迎えた当日。しまった！あれほど気を配ったのに・・・とは言え、なんとか終わることができました。

失敗は反省点として次回に生かしたいです。

ところで、今年は辰年・・・正しくは壬辰（じんしん・みずのえたつ）です。十二支唯一想像上の生き物「龍」があてられています。十二支の5番目、季節でいうなら5月（旧暦3月）、新緑が芽吹く季節です。このことから辰年は成長や発展の年といえるそうです。今までの努力が具体化する、良くも悪くも具体的な形になるということだそうです。心して過ごしたいものです（事務局・宮地）。