

謹 賀 新 年

新年明けましておめでとうございます。
新しい年が皆様にとりまして幸多い年となりますよう心からお祈り申し上げます。



昨年12月の衆議院総選挙で自民党が大勝し政権が交代しました。年明けとともに政治の流れが大きく変化して行くものと思われまます。消費税増税・社会保障・財政など私たちの生活に直結する諸問題はどのようになって行くのでしょうか、注視するところです。

政治に期待するところ大ではありますが、地域の福祉にかかわる私どもとしては、自助の精神に基づき身近な幸せに貢献して行きたいと考えております。例えば地域の人々の交流の場を充実させ、小さな子供からご高齢の方まで多くの方にご参加いただき、人と人との交流を通して幸せを感じていただけるように取組んでまいりたいと思ひます。

本年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25年元旦 上郷西地区社会福祉協議会

会長 平岩 正安



子どもたちが主役 サロンぬくもり(第5回)

昨年9月30日に会場も野七里地域ケアプラザで、《子どもたちを主役》にしたプログラムを開催しました。

日本列島を大型台風が関東に向かって北上中で参加者の出足を心配しながらの開催でしたが、多くの子どもたちや若いお父さん、お母さんの参加で、今までとは違った若さあふれる雰囲気ぬくもりでした。



● 子どもたちを店長にしたフリーマーケット

友達同士、また親子で仲良く売っている姿がありました。
将来、凄腕の営業マンになるのでは、と思わせる子もいましたよ！

● パステル画に挑戦！

気軽にイラスト的な感覚で書ける絵で、子どもだけでなく高齢者も楽しみました。





● ユーピン（油餅）作り

子どもたちの食の体験コーナーとして開催。
ヘルスメイトのおばあちゃんと一緒に作り、皆さんに召し上がって
いただきました。
お味はいかが？ そりゃー、おいしかったよー！

* ユーピン：中国の点心のひとつ

● 和太鼓「びーひゃらどん」

その迫力は子どもの力とは思えない力強さ、すごかった！！

* 演奏後、子どもたちにインタビューしました。
太鼓の練習時間は週1回、2時間半。すごい運動量ですね。
でも今まで、きつくて辞めた子はいないそうです。
みんな太鼓が大好き！！



サロン・ぬくもりは、回を重ねるごとに色々なプログラムが企画され、ボランティアの皆さんのご協力もいただきながら充実した運営ができるようになりました。またぬくもりの目標とする、人と人との交流も増えてきました。出演者の皆様ありがとうございました。（塚本 記）

サロンぬくもり(第6回)は バラエティ劇場！！

昨年12月16日 桂台地域ケアプラザは前日の冷たい雨もう
そのように天気は上々。ぬくもりを感じる陽射しの中、桂台地
域ケアプラザの玄関前は若いお母さん、こどもたちと高齢者が
集まり、その熱い視線の先は“若いお父さん”たち。

気合の入った力強い“ペッタンコ、ペッタンコ”の心地よい
旋律が日本の原風景を漂わせ、いよいよ第6回を迎えた“ぬく
もり”開始の合図となりました。そして一気に会場が盛り上が
りました。



● ロボコン体験コーナー

“ロボコン”て何？ 高齢者の皆さんは一様に恐る恐る体験コーナーを覗くと、そこは別世界。
昨年、一昨年と日本を代表して世界大会に参加した上郷中卒業生、及び在校生や指導の先生が熱心に
“愛車のロボット”を操作しているのを目にしたとたん、その魅力に取りつかれてしまった模様。

そしてロボコン体験コーナーは子どもたちと高齢者であふれ、皆さん目を輝かせて説明を聴いたり、
質問せめに・・・そしてゲームに。 うーむ、なかなかうまくいかないな。



事前に調整を。真剣！！



子どもも大人もチャレンジ！！



● 石鹸を使ったデコパージュ

石鹸の表がきれいな絵柄でおおわれ、
できばえにうっとり！！
廻りの人たちも目を輝かせて見ていま
したよー。



● 上郷中学校吹奏楽部

開始時間前から会場のディルームは熱気にあふれ、指揮の先生含めて総勢28名元気いっぱいの生徒さんが、おのおの楽器をもって入場。会場から「かわいい！！」などの声にやや緊張ぎみのところに、突然変なサンタおじさんが現われ雰囲気がやわらかく・・・

さー、いよいよ演奏開始。楽器パートごとに楽器の紹介と代表曲の演奏を、その後アンサンブルで演奏してくれました。敬老の集いの時と違った美空ひばりさんの曲や、クリスマスソングの演奏に皆さん酔いしれました。アンコールでは、手話を交えながら素晴らしい合唱を披露してくれました。その歌声に会場は感動につつまれたフィナーレでした。



送迎バスを利用して参加
した歩行にやや難のある方
吹奏楽の会場で「なみだが
でちゃう・・・」
思い切ってきてよかった

ロボコン実演に協力頂きました、田中先生、卒業生、生徒の皆さん、そしてアンサンブル演奏の中川先生、生徒の皆さん、吉田校長先生、地域の皆さんは本当に感動を頂きました。ありがとうございました。（塚本 記）

ロボコン チャレンジのご高齢の方

若い人はやっぱりうまいねー。
私も全神経集中してやったよ。
少しわかったよ！

学校・地域との連携

昨年11月10日 上郷中学校 土曜日授業参観で聖ヶ丘教育福祉専門学校の木田茂樹先生が「認知症の理解」の授業をしました。

地区社協では1年生への「認知症サポーター養成校講座」としてこの授業を地域へ周知し、参観の呼びかけをすることで協力をしております。

これは学校から「地域の人もぜひ一緒に考えてほしい」との要望があったからです。

来年度もいろいろな形で学校・地域との連携を深めていきたいと考えています。

(認知症キャラバンメイト 宮地)

賛助会員のご紹介

(敬称略)

栄区社会福祉協議会へのご支援、ご協力ありがとうございました (地区社協に手続きいただいた方)

赤堀 信夫	須江ひさ子	原田 玲子
稲垣 昭彦	鈴木 和子	平岩 正安
桑野 一磨	高山 昭	深草 伸一
古宇田伸子	竹内 勝利	福森千鶴子
小橋 弘子	塚本 忠志	宮地 和子
小林 晴男	土田 稔	森 繁夫
小林 弘子	角田 正勝	山本 博文
新保 孝雄	萩原 尚	サロンかみの
ハイツ集い処	西ヶ谷団地おしゃべりサロン	
みどり会	ミニディサービスどんぐり	



体の講座

昨年11月30日 **腰痛予防の健康講座**を開催しました。

腰痛の原因は、**骨盤と背骨の関係**、**日頃の姿勢から来る身体のゆがみ**など、わかりやすい説明でなるほどーと感心。

体操は小道具を使っの楽しい動き、ストレッチ、筋トシありで、身体だけでなく脳の活性化にも働いたようだ。 あ〜楽しかった！！



次回の健康講座は

いつまでも若々しくいるためには

- ・日時：平成25年3月15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

食の講座

昨年11月13日に **骨粗鬆症予防の栄養学**として、栄区福祉保健センター 栄養士の関 昌子先生のお話と料理の試食をしました。

皆さん！ 骨粗鬆症は年齢を重ねてからも 予防ができるんですよ！！

毎日の生活のあり方が大事

乳製品、大豆製品や
緑黄色野菜を積極的に摂る



骨量の減少を
ゆるやかに

適度な運動



骨を丈夫に



骨太いなり、
具だくさんの
ミルクスープ



いつもご協力いただいている
ヘルスメイトの皆さん

被災地視察

昨年11月 栄区民生委員児童委員協議会の一員として、東日本大震災の被災地石巻市、女川町の視察研修に参加しました。

1年8カ月を経たものの、復旧・復興まならず、山となった瓦礫、積み重ねられた自動車、亀裂の走った道路などに**爪痕の深さ**を感じました。

石巻市社会福祉協議会で聞いた当時の様子などから、上郷西地区でも想定される災害に対応できる組織を早急に準備すること、**安否確認などの事前ルール**を早急に考える必要性を強く感じました。（民児協・赤堀）



あっという間に1年が過ぎ、また新しい年を迎えました。年々ゆく年の速さは増していくように感じます。

以前こんなことを聞きました。「5歳の子どもの1年は人生の5分の1、50歳の人1年は人生の50分の1」。気になって調べたら19世紀フランスの哲学者ポール・シャネーの「生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢の逆数に比例する」という法則のようです。5歳の子ども1日は50歳の大人の10日にあたるという考え方です。

またこの1年も矢のように飛び去っていくのでしょうか。1日をより一層大切に過ごしたいものです。（宮地）