



再会は ツツジの下で

'22年6月発行
Vol.118



身体障害者ミニデイサービス

昨今の新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、長らく実施することができなかった身体障害者ミニデイサービスですが、5月13日にようやく実施されました。

雨の中でのお花見となりましたが、参加者のみなさんは、久しぶりのおでかけと友人との再会をなにより、楽しんでいる様子でした。

今号の
特集

より見やすく、より親しめるよう、「まごころの輪」がカラーになりました。
新生まごころの輪をよろしく願います。

まちの福祉と健康を発信！
福祉センターやすらぎの里



福祉と健康を

信!

福祉センター やすらぎの里

福祉センター「やすらぎの里」は、地域に開けた福祉サービスの拠点として、地域住民の福祉のニーズに応じた憩いの場を提供しています。

今号の特集は「もっと知ってほしい福祉センターのこと」。これまで福祉センターが続けてきた事業とともに、施設についてご紹介します。

毎日おいしくすこやかに いきいきライフ調理実習



日々の食生活や生活習慣病予防、お料理に興味がある町内在住の方を対象に、栄養士による30分ほどの講話のあと、減塩、低カロリー、低コレステロールメニューの調理実習を行っています。

ヘルシーな健康食かと侮るなかれ。メニューも和洋中とバラエティーに富み、デザートまで作ってしまう充実な献立内容です。

- 講師 塚本紀子栄養士
- 原則毎月最終木曜日に開催
- 受講料は無料

(参加の際は材料費の500円をご負担いただきます)

じっくり運動・体づくり リハビリ教室



町内在住の加齢により身体機能が低下している方や、病気・事故等による機能障害のある高齢者の方を対象とした、整形外科医の指導による医学的リハビリテーション。ウォーキング、電動バイクなどによる軽運動のほか、理学療法士による個々の体調に合わせた運動や、ゲーム感覚で楽しめる体操も実施しています。

- 指導 松澤邦夫医師
- 原則毎月第1・3水曜日
- 利用料は無料

(希望される方には送迎もいたします)

お部屋の貸出をしています



福祉センターでは、サークル活動や趣味の講座、発表会にも施設を利用することができます。

お部屋のご利用にあたって、使用許可申請書に必要事項を記入いただき、お申込みください。申請書をすぐに提出できない方は、電話での仮予約をすることも可能です。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、施設の利用制限を行っておりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いたします。

そのほか、施設利用料などの詳細につきましては、社会福祉協議会のホームページでも確認することができます。



まちの 発

身も心もリフレッシュ 気功・太極拳教室



運動不足が気になる方、気功・太極拳に興味のある方必見。気功並びに太極拳の指導を行っています。古来、太極拳は中国より伝承した武術ですが、緩やかな動作を行う全身運動という特性が、心拍数を抑えつつ血液の循環を良くする効果につながるのだから。ご好評いただいている太極拳教室、ぜひ一度お試しください。

- 講師 顧 祥誼先生
- 原則毎週金曜日
- 利用料は無料

(希望される町内在住の方には送迎も行います)



町内在住の腰痛・肩こり等の予防・緩和を図りたい方などを対象に、リズムカルな音楽を取り入れながら楽しむ、ストレッチや腹筋・背筋運動を実施しています。軽快な音楽に合わせて体を動かして気分もリフレッシュ。講師の木村先生も明るくて、フレンドリー。いつも教室は笑顔であふれています。

- 講師 木村雪子先生
- 原則毎月第2・4水曜日
- 利用料は無料

(希望される町内在住の方には送迎も行います)

無理せず健康、楽しく予防 健康体操講座

浴室・図書室が利用できます

福祉センターではお部屋の貸出のほかにも、浴室や図書室を利用することができます。



【浴室】
原則として火・木・土曜日
(休館日を除く)
午前9時30分から午後3時まで(3時までにお上がりください)

● 利用料
町内の方 200円
町外の方 300円

※住所を確認できる書類の提示をお願いする場合がございます。

【図書室】
30,000冊を超える書籍・雑誌を蔵書しています。
※図書貸出には利用カードが必要です。

そのほか、センターの事業・利用に関するご意見になることがございましたら、ぜひお気軽にお問合せください。

芝山町福祉センター

☎0479-78-0294



▲慣れ親しんだ校舎に別れを告げて

桜ほころぶ4月3日。菱田地区社協の活動の拠点として、9年の歳月を共にしてきた旧菱田小学校の校舎解体の日が迫り、菱田地区社協の活動の拠点の移動作業が行われました。

かつての学び舎から地域のコミュニティの場への移動となります。長く親しまれた校舎との別れを惜しみながら、用具の一つひとつを思い出と共に運び出す地区社協のみなさん。

「くみしい気持ちもあるけれど、ここで培われた経験や受け継がれてきたものを途中で投げ出すわけにはいかなからね。次の拠点でもがんばるよ」

新たな活動拠点へ向かう地区社協のみなさんの背中を見送るように、校庭の色づいた桜の梢が優しく風に揺れていました。

地域のコミュニティの場、移動
菱田地区社協



▲一時的な新しい拠点として芝山町中央公民館千代田分館を利用します

いんふおめーしょん

ご不要なタオル、いただけませんか？

福祉作業所では、お寄せいただいたタオルを台ふきんに加工し、販売しています。台ふきんは大好評、現在はタオルが足りません。ご家庭に未使用のタオルがございましたら、ご寄付ください。

連絡先 芝山町福祉作業所
☎0479-78-0850



▲福祉作業所で製作した石けん、台ふきん、巾着は、福祉センターにて展示・販売しております。

ウクライナ人道危機救援金
日本赤十字社

日本赤十字社千葉県支部芝山町分区ではウクライナでの人道危機対応及び、ウクライナからの避難民を受け入れる周辺国とその他の国々における救援活動を支援するため、社会福祉協議会・福祉センターに募金箱を設置し、海外救援金を募集しています。

みなさまのあたたかいご支援・ご協力をお願いします。
受付期間：令和4年3月2日(水)から
令和4年9月30日(金)まで

草刈り出来る方大募集！！
シルバー人材センター会員募集

おおむね60歳以上の健康で意欲のある方で、草取りのできる方・草刈りのできる方をお待ちしております。

連絡先 芝山町社会福祉協議会
☎0479-78-0850



今号から新たに、社会福祉協議会が取り組む芝山町の福祉活動について紹介していきますと思います。今回は福祉カー「日テレ号」貸出事業をピックアップ。

芝山町社会福祉協議会では、車いすのまま乗車できる

社協日誌

まごころ

その1

通信

事業名:福祉カー「日テレ号」貸出事業

福祉車両「日テレ号」の貸出しを行なっています。

日テレ号は、24時間テレビより寄贈されたことにちなみ、「日テレ号」と命名されました。

日テレ号は、運転者・車いす利用者を含めた4人乗り。通院や一時的なおでかけに利用できます。

「車いすの母が家にこもりがちなのが心配で。車いすのまま乗れる車があると聞いて、思い切ってお花見に行こうって誘ったんです」と利用者のIさん。

「乗車いただいたIさんのお母さまは「娘に負担をかけたくなくて、外出するのを遠慮していたんだけど、車いすのまま大丈夫だって言うんで、勇気を出して言葉に甘えてみたの」と、おでかけを心から楽しみにしているご様子でした。

日テレ号の貸出を希望される方は事前に電話予約が必要です。

詳しくは社会福祉協議会へご連絡ください。

0479-78-0850

福祉センターで実施している「いきいきライフ調理実習教室」は、減塩・低カロリーメニューで、生活習慣病の予防と改善をねらいとしています。その秘伝のレシピを講師の栄養士がご紹介!



その 35

春キャベツの塩昆布サラダ

【作り方】

- ①キャベツは、ざく切りにする。
- ②キュウリは、小口切りにする。
- ③ボウルにキャベツ、きゅうりを加え、塩昆布を加え混ぜ、しばらくおく。
- ④ごま油をかける。



材料

(4人分)

キャベツ	200g
キュウリ	1本
塩昆布	20g
ごま油	大さじ1

ワンポイント

火を使わないので手軽で、塩昆布とごま油の風味が抜群です。暑い日には冷やして食べるともりもり食べられます。春キャベツでなくてもおいしくできます。



