



芝山町社協だより まごころの輪

なかまであること いつまでも

'23年6月発行
Vol.122



小池子ども会 6年生を送る会

さあ対決だ！この春小学校を卒業する6年生と下級生が火花を散らします。
3月26日、福祉センターで小池子ども会の6年生を送る会が催されました。
「子どもは子どもの中で育ててほしい」という願いのもと、保護者がオンラインでミーティングを重ねて準備したこの会、楽しかった思い出と感謝の気持ちがいっぱいです。

▲ 6年生のたのもしさ、受けつぎます

今号の特集 **これからをもっと健康に**





もっと健康に

この数年、私たちは日々の暮らし方を変えてこなければなりません。それは「活動的であること」に対する抑圧だったように思います。

5月8日より、コロナ禍が新たなステージに入りました。この機会に自分の「かつて」今まで「これから」を考えてみませんか。

ここからからの健康を専門とする、九十九里病院リハビリテーション科作業療法士の芝井孝祐氏にお話を伺います。

コロナ禍が奪ったもの

コロナ禍では「ひととのつながり」が失われましたよね。密になつてはいけな、外出してはいけな、と社会とのかわりかかわりが極めて希薄になつて、ひとりで過ごす時間が増えました。笑顔になる機会も、笑顔を見る機会も減ってしまいましたよね。

こころと体への影響

かつては好きなことをするために外出していた時間が、ひとりで過ごす時間に置き換わる。好きなグラウンドゴルフに通つてみんなと交流していた時間が、テレビを見る時間になつたとすれば、活動量が減るのはもちろんのこと、脳が働く機会もたいぶ減りますよね。

コミュニケーションのススメ



おはなし

医療法人社団慈優会
九十九里病院

芝井 孝祐さん



昭和45年生まれ、御宿町出身。楽しいことをみんなが元気に楽しめる仕事を志す。山武長生夷隔地広域リハビリテーション支援センター担当者として千葉県中を飛び回り、休日は犬猫うさぎとたわむれる日々。



これからを

こころが動くから体が動く

こころの運動不足

運動しなければ体が動かなくなるように、こころも動かさなければだんだんと動きにくくなっていきます。

自分から楽しさを求めて活動していたことができないということは、こころが動かなくなるということ。つまり、よろこびの量が減ってしまっわけです。「ひとつのつながり」が制限されると、こころの運動不足に陥るのです。

まずこころを動かす

どんな人にとっても活動的であるということは大切です。活動的というのと、まず体を動かすことと考えると、まずこころを動かすことなのです。やりたい、楽しみたいといった思いが活動につながるわけですからね。

そして、こころの動きを活発にしてくれるのは、人との交流に他なりません。

新しい自分を発見

コミュニケーションは、笑顔を生んでこころの健康を育んでくれるだけではなく、自分だけではわからないことを気づかせてくれます。新しい発想も生まれて、生きる意欲がわいてきますよね。ひとりではわかること、できることなんて限られていますからね。

こころの健康づくり

私は、丸一日誰かと話をしなかつたとしたら、それはもうどこかに相談した方がいいと思っています。体の調子が悪かったらお医者さんに相談するのと同じに考えてよいと思いますよね。その相談も交流です。

そのくらい社会との関わりは大切。せひ、外に出てこころの健康づくりをしましょう。

つながる地域へ

また、地域も誰かと誰かを つなげる役割をもっと強くしていけたらいいですね。つまらなそうにしている人には話しかける。これは地域で身近にいる人だけができること。でも、それほど難しいことでもないはず。

つまらなそうな人がいないということは、みんな楽しいということですからね。そんな世の中、しあわせじゃないですか。

笑顔 咲く お話の花が 咲く はなさくサロン はじめました



「ごなたでも通えるお茶のみ場」をめざして、毎月第2木曜日に福祉センター集合云室で「はなさくサロン」を開催しています。

開催日時 毎月第2木曜日

午後2時～3時30分

参加費 無料

お茶をご持参ください

申し込み 芝山町社協

電話0479-78-0850

送迎可能。ご相談ください

しあわせは

こころの運動量

こころと体の再始動に、コミュニケーションのススメ。生きがいのヒントを見つけない外に出てみませんか。仲間との交流でこころを活動的に、新しい時代にしあわせを見つけていきましょう。



吹いて健康 競ってわいわい

STFの会



みなさんの身近にあった“チョットいい話”をお寄せいただきましてありがとうございました。これからも地域の中や家庭で見かけた・起こった“チョットいい話”をお聞かせください。



正しい姿勢で体幹も鍛えます

「フツ、トン」吹いた筒から矢が飛び、的を射ます。
月に3回程度、福祉センターで開催されている吹き矢を嗜む「STFの会」。
吹き矢は複数人で競技として、個人でも老若男女ができる手軽なスポーツです。
代表の眞行寺 登氏にお話を伺いました。
この会は「明るく楽しく元気で健康に」をモットーに平成24年に発足しました。筒をくわえてしっかりと吹き込むので、腹式呼吸になり、心肺機能強化や口周りの筋肉強化も見込めます。
コロナ禍で活動自粛もありましたが、やっぱりみんなで集まるのは盛り上がりますね。いくつになっても、競い合っていて楽しいものです。

いんふおめーしよん

人事

芝山町社会福祉協議会では、役職の交代により、理事・監事は令和4年12月20日より、評議員は12月16日より次の方々が就任しています。また、3月20日に新副会長が就任いたしました。

会長理事 木川優陽
副会長理事 大槻和男 (新任)
理事 實川嘉一
鹿嶋正一 (新任)
渡邊美基 (新任)
岩澤恵美子 (新任)
鈴木康夫 (新任)
行方健二
山崎眞一
飯田晴雄 (新任)
小川行雄
伊橋幸雄
大木一男
内田幸子 (新任)

退任
次の方々が理事・監事・評議員を退任されました。在任中は芝山町の福祉のため尽力いただきました。(敬称略)
副会長理事 土屋増男
理事 長谷川一夫
太田英二
瓜生優子
鈴木康夫
伊藤清子
篠 隆芳
渡邊美基
岩澤恵美子

津田千里
高根 完
五木田啓一
戸村恵子 (新任)
鈴木加代子 (新任)
伊藤明美 (新任)
小嶋秀樹
戸井健司

草刈りできる方、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・草刈りのできる方の会員を登録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



▲配食は協力員のお住まいの地域を担当していただきます

この事業のエンジンとなる
 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するこのコーナー。今回は「給食サービス」をピックアップ。

給食サービスは毎月第1火曜日・第3木曜日に利用者に夕食のおかずをお届けする事業です。お届けする対象となるのは高齢者世帯などで、一食あたり200円の利用料をいただいております。現在63件の利用登録があります。

社協日誌

まごころ

その5

通信

事業名：給食サービス

のがボランティアである協力員のみなさん。食材を買い出しする「食材購入協力員」、福祉センターで料理の腕を振るう「調理協力員」、できあがったおかずを笑顔とともに利用者にお届けする「配食協力員」が活躍しています。

4月20日のメニューは「鶏のから揚げ・筍の筑前煮・春菊と人参の塩ごま和え」。栄養士の協力のもと、年間を通して旬の食材を取り入れた献立づくりを心がけています。

現在、協力員を募集中！当番は2カ月半に一度ほどです。なのでそれほど負担にならずに、ボランティア活動に参加いただけます。

食えることは一番身近なしあわせ。利用者のしあわせづくりにぜひご協力ください。



▲月2回、家庭の味をお届け

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！



いきいきライフ 秘伝レシピ

その39

ケーキご飯

【作り方】

- ①鶏そぼろを作る
鍋に酒・砂糖・しょうゆ・生姜汁・鶏ひき肉を入れ、かき混ぜて肉をほぐしながら、中火で煮汁がなくなるまで煮る
- ②炒り卵を作る
鍋に卵・砂糖・酒を入れ、弱火で菜箸を4本使い混ぜ、細かい炒り卵にする
- ③ゆかりご飯を作る
ご飯の260gにゆかり粉末を混ぜる
- ④菜花を茹でる
- ⑤直径18cmの丸いケーキ型（デコ型）にラップを敷き、炒り卵を平らに入れ、押してゆかりご飯を詰める
- ⑥⑤の上に鶏そぼろを平らに入れ、ご飯260gを詰めてしっかりと押す
- ⑦ひっくり返す
- ⑧桜でんぶと春菊を飾る



材料 (4人分)

鶏そぼろ	
鶏ひき肉	120g
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
生姜汁	小さじ1
炒り卵	
卵	4個
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
ゆかりご飯	
ご飯	260g
ゆかり粉末	小さじ1
桜でんぶ	小さじ4
春菊	2株

ポイント

ご飯をケーキのように飾る料理です。華やかで彩りもきれいなので、お祝いや人の集まるときに作ったり、ピクニックに持っていくとよいでしょう。





図書室だより やすらぎ☆ブック best 3

図書担当が選ぶおススメ図書！

1位

「夏の体温」

瀬尾まいこ著 (双葉社)



退屈で仕方ない入院中の小学生、「悪人」を取材するマイペースな学生作家、転校したての中学生…出会いが人を変えていく、3つの優しい物語です。

2位

「たりる生活」

群ようこ著 (朝日新聞出版)



「終活」第一段階の引っ越しは・部屋探し・(長年溜めた)物の処分・ライフラインの手続き、すべてが大仕事だった！暮らしを今の自分に合ったサイズに整えるための道のりをつづる、共感必至の引っ越しエッセイ。

3位

「あやし、おそろし、天獄園 銭天堂 番外編」

廣嶋玲子作 jyajya 絵 (偕成社)



「ふしぎ駄菓子屋 銭天堂」シリーズに登場した「怪童」が経営する遊園地「天獄園」を舞台にしたスピンオフ作品。怪童がくばる遊園地へのお試しチケットに招かれた6人の恐怖体験を描く。

図書室からのお知らせ

図書室は午前9時から午後5時まで開室しています。貸出は一人5冊まで、期間は1カ月(新着図書は2週間)です。本を借りるには、利用カードが必要です。



ふくし行事予定

6月

- 1日 まごころの輪122号発行
- 6、15日 給食サービス
- 8日 はなさくサロン
- 27、28日 芝山小学校福祉体験学習
- 中旬 ミニ・デイサービス
- 下旬 おとこの料理教室

7月

- 4、20日 給食サービス
- 13日 はなさくサロン
- 下旬 ミニ・デイサービス
- 下旬 身体障害者ミニ・デイサービス

8月

- 1、17日 給食サービス
- 10日 はなさくサロン
- 下旬 ボランティア講座

毎月中旬 目の不自由な方へ声の広報発行
毎月下旬 ひとり暮らし高齢者誕生日祝い

福祉センター休館日のお知らせ

毎週月曜日と祝日(祝日が日曜日に当る場合は開館します)

- 6月 5・12・19・26日
- 7月 3・10・17・18・24・31日
- 8月 7・11・14・11・28日

SNS 始めました
芝山町社協 Twitter



弁護士法律相談予定

福祉センターにおいて弁護士による無料相談を行っています。相談は1名(組)30分です。予定日は

6月27日(火)・7月25日(火)・8月29日(火)

です。利用希望の方は事前予約が必要です。

ふくし駆け込みテレホン ☎0479-78-0526

ふくしに関するなんでも電話相談、随時受け付けています。平日9:00～17:00

- 善 意 ありがうございます
- 木川領様 (富里市) 80,000円
- 日蓮宗千葉県東部宗務所様 (多古町) 40,000円
- 内田光子様 内田幸子様 (白枳) タオル・布・廃油多数
- 伊藤清子様 (一本松) 将棋盤等多数
- 戸村洋子様 (下吹入) タオル多数
- 匿名様 (4名) 廃油多数
- 匿名様 布多数
- 石井義明様 (加茂)

お寄せいただいたご浄財は、地域の福祉のために有効に活用させていただきます。

編集後記

ロシアのウクライナ侵攻。忘れかけ始めたウクライナ国民に一日も早く平穏な春が来ますようにと願わずにはいられない幾千万の星に。

梅雨の寺院に彩りを添える「あじさい」。江ノ島電鉄を乗り継いで、古都鎌倉を満喫してみたいかがでしょうか。

農家に嫁いで40年。収穫の時期を迎え喜びでいっぱい。おいしい野菜を届けます。さあ今年の通知表は？ドキドキ。

長いコロナ禍、ウクライナ戦争、物価上昇と暗い世の中、久々に感動を届けてくれたWB C-鳥肌立った。めげずに頑張ろう。

田植えも終わり緑一面の景色は清々しく、芝山の大地の恵みを感じます。梅雨の恵み暑い日差しを受け、秋の豊作を願うばかりです。

我が家の古い外風呂を再利用、流行のサウナの完成。90度の熱気浴から水風呂へ「このう」を体感中です。

森のくま