

# ひばりが丘一丁目 地区社協だより

第26号

\* 会食会  
発行日 令和2年4月1日  
発行者 ひばりが丘一丁目地区社会福祉協議会  
会長 米盛三千人

## ひばりが丘一丁目地区社会福祉協議会

私たちは、お互いに助け合い、支え合い、手をとり合い、安心して毎日の生活が送れることがささやかな願いです。

そのような中で、ひばりが丘一丁目地区社会福祉協議会では、ふれあいと交流を大事にした行事を毎年開催しています。みな様を行事にお誘い致しますので、ふれあいと交流を楽しんで頂きたいと思います。そして、みな様からのご相談も承っていますのでよろしくお願ひ致します。

### 令和元年度に行つた主な行事

#### \* 地域親善ゲートボール交流会 #

【6月8日（土）】

恒例のゲートボール交流会、今年も39名の方々が参加。男女混合の7チームに分かれて熱戦。初めての方には福寿会のゲートボール部の方が教えながら、初心者・経験者が一緒に、いい天気の中で楽しい一時を過ごしました。終わって食事をしながら失敗談などで交流を深めました。



#### # 健康長寿の方に敬老のお祝い \*

【9月15日（日）】

敬者の日のお祝いとして、一丁目に在宅の80歳以上の159名の方々に《赤飯》をお届けしました。お受取り頂いたみな様から感謝のお気持ちとお礼のお話をいただきました。社協の役員の80歳以上の5名の方にもお祝を渡して喜んでもらい、その後対象の方々へ赤飯をお届けに出発しました。

（最高齢 男性 93歳・女性 101歳）

#### \* 座間市社協 福祉まつり #

【9月16日（月）】

く心つなげて 未来のふくし>をコンセプトに開催されました。私たちは味自慢の“うどん・そば”と子供たちが大好きな“ポテトフライ”及び子供や大人も好きな“鶏のから揚げ”を販売しました。社協の役員や手伝いの人たちが元気な声での呼び込み・笑顔の対応で10万円ほどの売上で39,268円の利益を上げました。利益は私たちの地区社協の運営資金に繰入して役立てています。



#### # 健康講座：セミナー 私たち命の最後を迎える《終活》について \*



【10月20日（日）】

<参加者63名>

講師 葬儀会館ティア座間 1級葬祭ディレクター 岡上博美さん  
終活 → 自分の人生の終わりについて考える活動のこと  
最近までは、死について話すのはタブーでしたが、価値観の変化で死（人生の最後）について話すようになりました  
①人生の終焉について考えることで、今をより良く生きるための前向きな活動  
②最後まで自分らしい人生を送る、又、残された家族への想いを伝えられるための活動

③周囲の人、家族、親族に迷惑を掛けないように死後について準備しておく  
終活の目的は、終活を行うことによって自分の置かれている状況・環境を客観的に把握することです。そして、事前の準備をしておくこと、それを伝えることで、残された家族への負担を減らすことです。結果として自分の意思、心の整理ができ、前向きで充実した人生を送れます。

※終活について、エンディングノート  
が役にたち参考になると思われます

## # おしゃべり会と会食会 \*

【10月20日(日)】

おしゃべりをしながら童心に戻りゲームを楽しみました。  
・サイコロ・魚つり・ビー玉のゲームや、・ピンポン玉  
・マジックダーツ・コップ積立・カラフルボール・ケ  
ン玉のゲームを行いました。

お互いの運動神経の危うさを感じたり、見たりと絶え間ない笑いとおしゃべりが続きました。

終わってから、参加者63名は食事をしながら更におしゃべりを楽しみました。



## \* 座間市民ふるさとまつり 参加 #

【11月17日(日)】

座間中学校や市役所等で行われる「まつり」で、市内からたくさんの人々が集まる賑やかな市内有数のお祭りです。私たちは、地区社協の運営資金を得るために、早朝から夕方まで頑張って《鳥のから揚げ・ポテトフライ・トン汁》を販売しました。たくさんの人たちに買ってもらうためみんなでフル操業でした。そして19,986円の貴重な利益を上げることができました。

## # マイク カラオケパーティ \*

【12月7日(土)】

地域のふれあいと親睦の場として、又、年末助け合い共同募金を兼ねて自治会館においてカラオケパーティを開催。寄付頂いたお酒・焼酎・ビール・ジュースなどの飲物、お菓子や新和会の方々や皆さんの協力による料理（五目ご飯・ギョウザ・トン汁）をそれぞれ召し上がりながら親睦を深めました。

65名の皆さんが出慢の持ち歌を披露し楽しい一時でした。収益金より「年末助け合い共同募金」に寄付致しました。

（寄付 13,433円）（会費制1,000円）



## \* 体を動かしましょう ニュースポーツ交流会 #



【2月16日(日)】

ニュースポーツ交流会をにぎやかに開催。スカットボール→ゴルフのパター感覚、ビーンボーリング→普通のボーリングをする感覚、羽根っ子ゲーム→正月に遊ぶ羽子板の羽根に似た羽根を投げるゲーム、それぞれ点数を競うものでチームごとにみんなで頑張り、点数が出るかどうかで喜んだり悔しがったりと参加された64名の方の笑い声と拍手が自治会館の中にたくさんこだました。終わった後にみんなでお弁当を食べながら交流を深めました。

## 認知症を吹き飛ばそう \*



【2月16日(日)】

かながわ健康財団より「市野瀬さん」が講師として指導に来ていただき、みんなで認知症予防運動を行いました。

①左右の手を交互に組み替える ②片足立ち（足裏全体を着けて）で15秒位 ③右手の小指のみ立て、同時に左手の親指を立てる、これを一瞬に左右逆にして指を立てて交互に繰り返す ④1~20まで数えながら3の倍数で手を叩く、又、3と5の倍数を同時に行う 色々な運動を全部で14種類ほど、飽きることなく時に笑い・時に真剣になりながら教えて頂きました。

<参加者 64名>

## 《地区社協は次の団体の活動を支援しています》

**福寿会**：高齢化社会になる中、会員相互の親睦をはかり、教養の向上と健康保持増進のための運動やレクレーション、地域社会との交流、社会奉仕などいろいろな活動をしています。

**新和会**：新和会の皆さんは、福祉施設等の慰問による踊りの披露や住民祭・演芸会などへの踊りの参加やチャリティ活動などを行なっています。