

ひばりが丘一丁目 地区社協だより

第 25 号

発行日 平成31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、手を取り合い、安心して生活が送れることがささやかな願いとなります。私たちの社協はふれあいと交流を大事にした行事を開催しています。皆さまを行事にお誘い致しますので宜しくお願い致します、そして、ご相談も受け承りますので合わせて宜しくお願い致します。

(地区社協の設立 昭和59年 4月)

※ 座間市社協の会長より、日頃の活動の貢献に対して表彰を受ける



平成30年度に行った主な行事

★ 地域親善ゲートボール交流会 ★

【6月9日(土)】

毎年恒例のゲートボール交流会で、42名の方々が参加されて、男女混合の8チームに分かれ、和やかな雰囲気の中にも熱い戦いを繰り広げて楽しいひと時を過ごしました。終了後、昼食を頂きながらお互いの交流を深めました。



★ 健康長寿の方に敬老のお祝い ★

【9月16日(日)】

敬老の日のお祝いとして、一丁目に在宅の80歳以上の153名の方々に《紅白饅頭と赤飯》をお届けして喜んで頂きました。町内の皆さんにお届けする前に、社協の仲間の80歳以上の5名の方(田口・中澤・塩入・安本・清水)にプレゼントを渡して祝福しました。(最高齢 男性 92歳・女性 100歳)

★ 座間市社協 福祉まつり ★

【9月17日(月)】

座間市役所ふれあい広場で毎年開催される”福祉まつり”私たちの地区社協では、毎年好評の《うどん・そば》ほくほくの《じゃがバター》そして子供たちが喜ぶ《ポテトフライ》を販売しました。22名の方々にボランティアで頑張って頂きました。利益は私たち地区社協の運営資金として役立っています。



★ 健康講座 我々高齢者は 今をどう生き抜くか ★

【11月10日(土)】

※講師 興生会 老健さがみ 施設長 齋藤豊和 医師 齋藤先生のユーモアある話で講座は瞬く間に進みました。

- 要介護者にならないために、①虚弱体質にならない食事と運動 ②運動機能(立つ・座る等)を衰えさせない ③筋肉を衰えさせないようにする → 食生活の工夫
- 高齢化に伴う社会保障(医療・介護)を早くから考える
- 高齢化に伴い、老々介護・認認介護・独居生活になった時、より良い社会福祉制度を利用していく
- 認知症にならないような運動(体操・脳トレ)をする
- 地域社会との関わりを持つような生活をする
- 老いは病気ではなく後戻りできない誰もがたどる道と理解する



★ おしゃべり会と会食会 ☆

【11月10日(土)】
ゲームやおしゃべりで楽しいひと時を過ごした一日でした。
“けん玉・カラフルボール・コップ積立”で運動神経をたしかめ、“魚つりゲーム・思いでカルタ”で幼き頃を懐かしみ、“サイコロ・トランプ”で頭脳体操を行い、おしゃべりしながら楽しみました。
最後に、参加者58名の皆さんと食事をして、ふれあいと交流を深めました。



★ 座間市民ふるさとまつり 参加 ☆

【11月18日(土)】
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り賑やかなおまつりです。
私たちは、**地区社協として運営資金**を得るためボランティアで《鳥のから揚げ・ポテトフライ・トン汁》の販売を、今年から始めました。準備した材料はめでたく完売し、貴重な利益を得ることができました。

☆ カラオケパーティ ☆

【12月1日(土)】 (寄付 10,768円) (会費制1,000円)
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。皆さんに自慢の持ち歌を楽しく歌っていただき、新和会の方々や皆さんのご協力による手料理**(五目ご飯・トン汁・ギョウザ)**を振る舞って美味しく召し上がって頂ました。又、寄付頂いたお酒・焼酎・ビール・ジュース等の飲物を飲みながら、79名の皆さんが語り合いと親睦を深めました。収益金より「年末助け合い共同募金」に寄付しました。



★ 体を動かしましょう ニュースポーツ交流会 ☆



【2月17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・ビーンボーリング・羽根っこゲーム**の3種類で、ゴルフのパターやボーリングをする感覚で楽しめたり、正月に遊ぶ羽子板の羽根に似た羽根を投げて点数を競うスポーツでした。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68名の方の笑い声と拍手が会場にこだましました。終了後、美味しい昼食をとりながらふれあいを深めました。

☆ 健康講座 認知症予防運動 認知症を吹き飛ばそう ☆

【2月17日(日)】
今回は、かながわ健康財団に講師の派遣を要請しましたが都合により叶いませんでした。代わりとして、会長が臨時講師となり行いました。指先の交互合わせ運動、ステップ運動+数字引き算、数字数え+手拍子、2個の数字差を声と指で同時に表示、ラダー運動など工夫を凝らして楽しい運動となりました。
認知症予防運動は、**体の健康を促すこと・脳の活動を活発にさせること**として大事な運動です。



《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リエーション、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い活躍しています。