ハロー うたせ

◇「広報紙」NO. 30
◇令和5年 1 月 1 日
◇千葉市社会福祉協議会
打 瀬 地 区 部 会

千葉市社会福祉協議会・打瀬地区部会　副部会長　小柴 憲次

新年あけましておめでとうございます。

本年も変らずご支援いただきますよう、宜しくお願い致します。昨年は、当地区部会設立から１５年目を迎えたことを機に、又コロナ禍にあってもより多くの皆様に地区部会活動への関心や興味を持っていただけるように、新たな活動への取り組みに挑戦しました。「高齢者向け健康フェスティバル」「バーチャルリアリティー(仮想現実)技術を活用した認知症・発達障がい体験会」「介護予防、フレイル(虚弱)予防健康セミナー」(講話と実技) などを企画・開催し、いずれも好評をいただきました。

本年もより多くの皆様に注目され関心を持っていただけるよう知恵と工夫を重ねながら活動を進めて参ります。ご期待下さい。

VR (バーチャルリアリティー)すごい

- VR体験会「発達障がい」を開催して -

昨年１０月１６日に打瀬公民館と共催で「発達障がいＶＲ(仮想)体験会」を開催しました。定員３０名という制約がありましたが、募集初日に3分の2が埋まるという盛況でした。テレビ、書籍等ではよく目にするものの、実際の「発達障がい」とは？と問われると明確に答える事ができない方が多いのではと感じていました。当日参加された方々のアンケートを抜粋して載せてみますので、今回参加されなかった皆様も次回機会がありましたら是非参加されてはいかがでしょうか？グループに分かれディスカッションの時間も十分にとれた事から、それに関するご意見も多くありました。・・・◉「文字で学ぶのではなく体験を通じて深まる理解」と言われるように、こんな聴こえ方、感じ方をするんだと新たな発見でした。◉実体験を沢山聞かせてもらい、大変参考になりました。障がいの有無にかかわらず、人との接し方について考える良い機会となりました。◉ワークショップで皆さんが理解しようとしている一生懸命さを知ることが出来て胸が熱くなりました。このような活動、ワークショップを拡げてほしい。◉当事者本人がどのように感じているかがとても解りやすかった。社会生活の中で障がいを感じにくくする配慮はどんどん必要になってくると思う。お互いを理解し合える環境が沢山あるといいなと感じた。◉グループの中に当事者(お子さん)がいて、いろいろと具体的なお話が聞けてよかった。引き続きこうした機会を増やしてほしい。◉VR体験するだけでなく、感想をグループで共有できたこと、その場で話せたことが良かった。・・・　まだまだたくさんのご意見をいただきました。参加された皆さんありがとうございました。皆さんのご意見に後押しされながら、障がい者福祉委員会としてこれからも微力ながら活動を続けてまいります。

障がい者福祉委員会　井上 延子

≪セルフマッサージのキーワード２つ≫
- 「健康セミナー」を開催して -

高齢者の皆様の交流の場として、毎月第３金曜日の午後に開催しています「いきいきサロン」では、スタッフが知恵を絞り様々なイベントを準備しています。その中で、年に３回程度は、専門家をお招きして、健康維持(フレイル(虚弱)予防・認知症予防など)に役立つ情報をお聞きしたり、実際に体を動かしての実技体験の指導も受けています。昨年９月には、東都大学幕張ヒューマンケア学部理学療法学科の宇都宮講師をお招きし、「むくみとコリ撃退 --家庭でできるマッサージ--」と題したセミナーを企画・開催しました。前半は、講義を受け、リンパとは「体内で不要になった老廃物や蛋白成分、又ウイルスなどの病原体を回収しながらリンパ管を通して心臓に送る重要な役割を担っている」ことを知りました。そして「むくみ」は、このリンパの流れに停滞が出来た場合に起こる症状であることを説明いただきました。後半は、実技体験に移り、「むくみ」解消のためのセルフマッサージのポイントを学びました。マッサージで大切な２つのキーワード「フェザータッチ」と「マッサージは、下流から上流へ」を実践することの大切さを、指導を通して教えていただき、理解を深めることができました。参加された方からは「あまり馴染みのなかった「リンパ」について、講義だけでなく効果的なマッサージの実技を体験することが出来て良かった」という感想を頂きました。

今年も「いきいきサロン」では、毎月健康セミナーをはじめ、脳トレ、折り紙・包丁研ぎ指導等趣向を凝らしたイベントを企画・開催します。是非イベントにお越し下さい。スタッフ一同お待ちしています。

高齢者福祉委員会　小柴 憲次

≪健康寿命を楽しく元気に延ばそう≫
- 「うたせシニア体操健康講座」を開催して -

明けましておめでとうございます。

with コロナの時代ですが、良いお年をお迎えのことと思います。

「うたせシニア体操」は、高齢者の皆様の**「健康寿命を楽しく、元気に延ばそう」をモットーに開講して、早５年半になります。**

昨年、１１月２日に打瀬公民館共催で第二回目になります**「うたせシニア体操健康講座」を千葉県立保健医療大学の生魚先生（管理栄養士）をお招きして、「アクティブシニアのための栄養/ フレイル予防の食事」の演題で開講しました。**市政だよりの公募も含めて、６０名を越える受講者が参加されました。

打瀬地区高齢者率は１０%越え、近隣地域に比べ

高齢化率は低いですが、**「うたせシニア体操」は、地域全体での支え合い活動の小さな一つとして、皆様が気楽に参加できる「コミュニティ」の場所として、健康体操を中心にフレイル予防とその為の予防知識の学習、参加者の皆様が楽しく過ごせる時間とその場所作りに、**体操指導者のシニアリーダー１２名がコロナに負けずに頑張っています。本年も皆様のご参加をお待ちしています。

うたせシニア体操(福祉活動推進員)　礒貝 善英

第2回健康フェスティバル開催決定‼　－3月16日（木）コア・ホール－

人生100年に向かって行く。

第１回健康フェスティバル実施（令和４年３月17日）は大反響。　『また来まぁ～す！』と絶大なる好評をいただきました。

体組成などすべての測定の後、脳年齢を測定し、最後の看護師さん達との相談コーナーがしっかりあって、的確なアドバイスを受け、皆さん充実したご様子で帰られました。

さあ今年も参加しましょう!!

公民館と共催イベント。コア・ホールで開催です。

ボランティア委員会　　牧田　雄介

［昨年の健康フェスティバル（R4.3.17）］

≪赤ちゃんのママ達が　つどえる場≫　（乳幼児対象）－子育てサロン－

「子育てサロン」は、コロナ禍、中断・再開を繰り返しながら活動をしております。毎月第1,3水曜日10:00～11:45、ミラリオ第２集会室和室です。

毎月第１水曜日は、子育て支援センターの保育士の先生による読み聞かせや手遊びなど、楽しい時間があります。

また、年に数回、保健師、歯科衛生士、管理栄養士が会場で相談を受ける機会も設けています。感染拡大防止に細心の注意を払いながら、安心・安全のために以下の対策を行っております。

☆先着10組まで。
☆保護者のマスク着用のお願い。
☆受付にアルコール消毒液と入場者記録帳を設置、検温
☆ドアノブやテーブルを始め、子どもの手が届く場所を消毒薬で除菌
☆換気の徹底（サーキュレーターを設置し、開けられる扉・窓を開ける）

これからは、感染対策をしながら少しずつ参加人数を増やし、育児相談の機会を設けながら情報交換の場として活用出来るようにと思っております。　　児童母子福祉委員会　　佐藤　雅美

［支援センター保育士による読み聞かせやパネルシアター］

［↑この「のぼり」が目印です］

♥ パティオス4番街自治会「ヨンタス」♥

- 街区のふれあい活動 -

「ヨンタス」とは「4(ヨン)番街助(タス)けあい」の略です。住民同士の助け合いと見守りを通じて、生活環境の改善、向上を図ることを目的に結成されました。昨年9月に設立総会を開き、最初の一歩を踏み出したところです。

助け合うためには、普段から挨拶や世間話をする、暫く会わないと気遣う、そんな信頼関係が大事です。4番街には茶話会、勉強会、コグニサイズ(認知症予防運動)、百歳体操、植栽ボランティア、コンポストの会など沢山のサークルがあり、日ごろの活動を通じてコミュニケーションを図り関係性を築いています。

ヨンタスを運営するうえで、2つ課題がありました。 一つは、いかに素早く困り事に気がつき、手を差し伸べられるか。解決策として、LINE のヨンタス公式アカウントを立上げました。住民は友達登録し、公式 LINE に困り事を投稿。コーディネーターが「お手伝い」をするヨンタスサポーターに繋ぐ仕組みです。

もう一つの課題は「お手伝い」を有料、無料どちらにすべきか。検討の末、少額でも対価を払った方が頼みやすくなると考え有料とし、ヨンタス券を発行することにしました。

10 月末時点でヨンタス会員は 51 名、LINE の友達は 23 名の登録があります。まだ、困りごとの相談や「お手伝い」の実績はありませんが、LINE でサークル活動や勉強会の情報発信をして、コミュニケーションを密にしています。

これからも、ヨンタスを住民の方が利用しやすいグループに育てたいと思っております。

パティオス4番街自治会ヨンタス代表　宮浦 満広

「ヨンタス」を立ち上げました (R4.9 月総会)

ヨンタス勉強会「車椅子講習」

≪編集後記≫

“ハローうたせ”３０号を皆様のご協力をいただき発行できました事、心より御礼申し上げます。少し紙面が変りました。県主催広報紙研修で専門家に指摘された写真の縁で改行する「切り崩し」を避け今回は２段組を基本としました。新型コロナという想定外のことが起きて丸３年。活動制限のある中、昨年は「３年ぶり開催」というイベントを数多く見受けました。コロナとの付き合い方も徐々に解ってきたように思います。with コロナでの交流や絆のあり方を一層模索する年になりそうです。そうした中、昨年は２名が千葉市社協会長表彰を受けたことを紹介しましたが、打瀬地区部会事務局によりますと今後も続くだろうとのことです。今年は小畑幸保さん、伊達義男さん、南雲渓子さんと加畑聡美さんが表彰されました。長年のボランティアとご苦労に感謝です。

福祉ネットワーク委員会　百瀬 文男