



毎日笑顔でいきいきと！



いきいきサロン「健康づくりの会」は9月に再開しました。

「健康づくりの会」は新型コロナ感染拡大の影響で、2020年2月より余儀なく中止となっていました。コロナ禍の中でステイホームが続きフレイル(心身の虚弱状態)のリスクが高まる事を心配する状況が続いていました。コロナに罹るのも怖いし、今の状態では心も

身体も健康を維持するのも困難…。そんな状況の中、皆さまからの再開希望の声に励まされ、再開いたしました。

9月27日(火)、2年半の空白があったとは思えない皆さまの笑顔！シニアリーダーさんの声掛けで出来ても出来なくても身体を動かす楽しさを思い出して「イチ・ニー・サン・シー！イチ・ニー・サン・シー！」。まだまだ続くかもしれないwithコロナの生活を元気に乗り越え、健康寿命を延ばしましょう。

- フレイル予防には・・・
- ◎ 1日1回以上の外出
 - ◎ 週1回以上友人・知人などとの交流
 - ◎ 月1回以上楽しい活動に参加

「健康づくりの会」では身体を動かしたり、頭の体操をしたり、毎日笑顔でいきいきと暮らす「元気力」を提供します。参加者それぞれの体調に合うようリードするので安心です。見学だけでも構いませんので、どうぞお出で下さい。お待ちしております。

【いきいきサロン「健康づくりの会」開催予定】

日付：12/20(火)・1/24(火)・2/28(火)・3/28(火)

時間：13:30～15:00

場所：若葉保健福祉センター 3階大会議室

申込：不要

問い合わせ：043-233-8181(市社会福祉協議会)



(文：高齢者福祉委員会 大河内あけみ)

ひなたチャンネルへようこそ！

コロナ禍で子育てサロン「ひなた」の活動が止まりました。「私たちにできることは？」と始めたのがFacebookでの動画投稿。「家にいながらにして私たちとつながれる！」がコンセプトでした。

(とはいえ当初は動画撮影場所もなく転々と場所を変え、加曽利貝塚公園やポートタウンなど戸外での撮影もあり…) おうち時間を楽しく過ごしていただけるようご家庭にあるものを使っての製作や、パネルシアターやマグネットシアターを使って歌や手遊びなど季節にあった内容をチョイスし紹介してまいりました。「孫と一緒にテレビの大画面を見ながらやってまーす！」の声にはニヤニヤしたものです。こうして「ひなたチャンネル」は生まれました。



また、千葉市社会福祉協議会様からのオファーで「SNSを利用したコロナ禍での活動」について研修会で事例発表したり広報への掲載など多々取り上げていただいたことで「ひなたチャンネル」はたくさんの方から見守られる存在となりました。

さて、今年度4月よりようやく子育てサロン「ひなた」も再始動！時短での活動にはなりますが、ぜひ遊びにいらしてください。お待ちしております。サロンは始まりましたが、「ひなたチャンネル」はInstagramにも投稿の幅を広げこのまま続行！これからも元気に地域の皆様と楽しんでまいります。

【子育てサロン「ひなた」開催予定】

日付：12/14(水)・1/11(水)・2/8(水)・3/8(水)

時間：10:00～11:30

場所：若葉保健福祉センター 3階大会議室

申込・連絡：043-233-8181(市社会福祉協議会)



ひなたチャンネル

(文：児童母子福祉委員会 浜田弥栄)

<コロナに負けないで>

2019年12月、中国で発生した新型コロナは、瞬く間に世界を席卷しました。社会福祉協議会の活動も自治会活動もストップしました。あれから3年が経ちました。最も活動が盛んな若者達が過ごした3年と考えると非常に残念でしたが、しかし人生90年時代の3年に過ぎません。都賀地区住民の皆様、「アフターコロナ」へ向けてエネルギーを蓄え、生活と福祉の充実に努めましょう。(文：部会長 南牧生)

