



千葉市社協
マスコットキャラクター
ハーティちゃん

小窓



〔編集発行〕

千葉市社会福祉協議会

幸町一丁目地区部会

川畑利博

080-2376-2643

福祉ネットワーク委員会

各委員会から11月の主な報告

【高齢者委員会】

・ 11月13日にサロン「ひだまり」を開催、折り紙やおしゃべりを楽しんだ

【児童母子委員会】

・ 11月13日のぐーちよきばーで『子育て支援講座』を開催した

【しよがい者福祉委員会】

・ 手話により日常的にコミュニケーションをとることは大切なことだが、実は災害時などの緊急時にその力を発揮する。駅の向こう側ホームやマンションの上階にいる人などに対して手話での意思疎通は命を守ることもつながる。

【ボランティア委員会】

・ アネモネは毎回40〜50名が参加
・ 昨今の円安正規の・物価高、人手不足等によりバス代が高騰し、支出増になっているため、行き先を県内に、参加費等を検討し、実施する予定
・ ふれあい給食を10月から再開した

ふれあい給食参加メンバーを募集

開催日 毎月第二、第四水曜日

場所 ガーデン管理センター第一集会所

内容 11時半から体操

12時から会食(持ち帰りも可能)。

対象 65歳以上の方

費用 1食400円(代金600円のところ)

市社協より200円の補助あり)

ご希望の方は最寄りの社協地区部会関係者にご連絡ください。

もう12月、一年は早い!

12月、気が付けばもう今年も残りわずか。一年がとて早く感じます。

数年前のNHK『チョコちゃんに叱られる!』で「大人になるとあつというまに1年がすぎるのはなぜ?」の問いに対し、チョコちゃんの答えは、「(年を取ると)人生のトキメキがなくなるから!」でした。

専門家の解説によると、時間の感じ方には、心がどのくらい動いているかが重要。つまりトキメキを普段からどのくらい感じているか?で変わる。トキメキとは好奇心。期待や喜びでワクワクした状態、外部から受ける心の刺激とのことです。

子どもときは見るものや聞くものが珍しいので時間を長く感じる、しかし大人になると物事を当たり前と感ずることが増える。時間はあるという間に過ぎるといふ「ジャンネの法則」を、19世紀のフランスの哲学者ポール・ジャンネ氏が提唱しました。ジャンネの研究によると5歳の一日は50歳の10日分の密度になるそうです。

子どもが家に帰るとき、寄り道しながら風のおい、鳥の鳴き声、道端の草花や虫、石ころや水たまりを見つめる、つまり臭覚・触覚・視覚・聴覚などの五感や想像力をフルに働かせながら、いろいろな発見をして心が動く、一方、大人はいつも同じ道を同じように歩いて、毎日同じ作業や日々やるべきことに追われているということでしょうか?

歳を重ねても好奇心をもって新たな事にチャレンジしたり、日々の生活で少しでも違った発見をしてみると、時間の感じ方も変わっ

てくるのかもしれないね

最近よく言われるフレイル(虚弱状態)予防や認知症予防にも「好奇心」はとても大切と言われています。

さて、12月はそろそろ次年度の活動計画を検討する時期になります。皆様が好奇心を持ってチャレンジするような企画、そして日ごろから声をかけ合う知り合いの輪が、大小たくさんできるような活動を目指したいと思います。

こんな講座やイベントを行ってほしいなど、ご意見・ご要望をお聞かせください。

また、活動のお手伝いをして頂ける方を募集しています。合言葉「好奇心を持ってボラ活しよう!」はいかがですか。

(一部NHKサイトから引用しました)

健康スポーツの会

【グランドゴルフ大会】

グランドゴルフ大会を10月19日(土)に子供広場で行った。参加者は33名、最高のグランドコンディションではなかったが、和気あいあいの大会となった。4名がホールインワンを叩き、歓声がわいた。接戦の結果、シープレスの長谷川さんが優勝した。

【ボーリング大会】

11月30日(土)にボーリング大会を、幸町2丁目の宮野木ボウルで行った。参加者は30名、昔取った杵柄を大いに発揮し、熱戦が繰り広げられた。

ガーデンタウンの結城こずえさんが優勝、ハンディは女性70点、男性40点、過去の優勝者にはハンディなしで行った。上位5名の中に女性が4名、女性の活躍が際立った。

**現行健康保険証が
新規発行されなくなります**

令和6年12月2日より、従来の健康保険証が新たに発行されなくなり、「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行していきます。

マイナ保険証とは、健康保険証の登録をしたマイナンバーのことです。マイナ保険証に移行するには、顔認証付きカードリーダーでの登録（医療機関、薬局に設置）、スマートフォンアプリのマイナンバー、セブン銀行ATMから申請することができます。

お手元の健康保険証は、有効期限までの間、最長一年間使用できます。後期高齢者の医療保険加入者の有効期限は、令和7年7月31日となっています。

マイナンバーカードを取得していない方や、マイナンバーカードはあるが、健康保険証として利用登録をしていない方は申請不要で、本人の被保険者資格の情報などを記載した『資格確認書』が、自身が加入している医療保険者から、お手元の健康保険証の有効期限が切れる前に交付されます。また、マイナンバーカードの健康保険証として利用登録をしているが、マイナンバーカードでの受診が困難な方、マイナンバーカードを紛失・更新中の方は申請することにより、『資格確認書』を交付することが可能です。資格確認書を医療機関の窓口で提示することで引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

千葉市あんしんケアセンター 幸町
住所 美浜区幸町2-23-1
マルエツ千葉幸町店2階
TEL 043(301)5528
月曜日～土曜日 9時～17時

理学療法士による健康教室

テーマ「寒い時期の転倒予防方法」
内容 ①寒い時期の体への影響
②バランス能力のチェック
③転倒予防体操

日時 12月4日(水) 11時40分
場所 ガーデン管理センター第一集会所
講師 理学療法士 宮當 順也氏
理学療法士 杉山 侑氏

12月の予定

【アネモネの会】

日時 12月4日、18日 10時

場所 ガーデン管理センター第二集会所
クリスマスソングを歌いましょう♪

【ふれあいサロン ひだまり】

日時 12月11日(水) 10時

場所 ガーデン管理センター第三集会所
【親子サロン ぐーちよきばー】

日時 12月11日(水) 11時半

場所 ガーデン管理センター第二集会所
【ふれあい給食】

日時 12月11日(水) 10時

第四水曜日は年末のためお休み
場所 ガーデン管理センター第一集会所
【ポッチャ教室】

12月10日、24日(火) 10時から開催

鯖江・金沢を訪れて

10月末、妻と長女と三人で鯖江と11年振りに金沢を訪れました。なぜ鯖江に寄ったのは、娘がレッサーパンダのファンで鯖江には、12頭のレッサーパンダが飼育されている日本一小さい西山動物園があるからでした。西山動物園は自然豊かな西山公園の一角にあり、入場無料で日本一の繁殖数を誇り、愛らしいレッサーパンダの生態が見学できる所なのです。傍には「道の駅西山公園」もあり、鯖江は眼鏡だけでない魅力を再発見しました。

鯖江駅迄徒歩で行き駅に着いたら駅ホームから改札口外まで、若い女性達は何百人並んでました。何かと思ったら鯖江に近い越前市で元ジャニーズの男性グループのコンサートが開催され、コンサート帰りの人達でした。福井駅から金沢駅までの指定席券を事前には買っていたのですが、間に合うわけもなく後続の列車の自由席に乗り金沢駅に着いた頃には日もとっぷり暮れていました。ホテル到着後、近くの地下の食堂街の蕎麦屋に入った所、客の半分以上が外国人なのには驚きました。箸を器用に扱っていたのにはビックリでした。翌日、ホテル近くの近江町市場で「加賀棒茶」を買い尾山神社を經由し兼六園から東茶屋街と見て歩きましたが、外国人の多さは想像以上でした。金沢でこれですから京都へは当分行けそうもない事を痛感した旅でした。

【会員募集】

社協会員募集について11月に各自治会、管理組合を通してご案内しました。

皆様から頂いた会費はいったん千葉市社協に納入後、その金額の約70%が当地区部会に還元、さらに残りの30%も活動に応じた補助金として支払われます。皆様からの貴重な会費は当地区部会の福祉活動に有意義に使わせていただきます。

会費の集計結果は次号にて報告します。

【編集後記】

先日、トヨタカローラの担当者から、Hさんの車は来年で13年になるので、自動車税と車検時の重量税が15%上がりますと言われた。また、走行中いつ故障してもおかしくないとも告げられた。まだ、2万8千キロしか走ってないというのに。とりあえず来年6月の車検をおこない15年間は乗って、その先は免許返上か、免許維持しながら必要時だけレンタカーを使うか思案中。(HF)