



(編集発行)

千葉市社会福祉協議会

幸町一丁目地区部会

福井 春樹

090-4711-5052

福祉ネットワーク委員会



千葉市社協
マスコットキャラクター
ハーティになりました「ち
ゃん

窓小

高齢者福祉委員会の活動をご紹介します

ひだまり

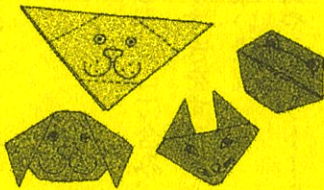
高齢者委員会は65歳以上の方を対象にした催しその他を主催、サポートしています。

現在は、毎月第2水曜日に開いているふれあいサロン

「ひだまり」を主催し、9月に開催される「敬老のつどい」をサポートしています。

「ひだまり」は、65歳以上の幸町一丁目及びアクアウイングにお住いの方を対象にしています。毎月第2水曜日の10時から12時までガーデントウン管理センターの第3集会所で開催しています。毎回出入り自由で、参加費として1回100円をいただいています。内容は、脳トレを兼ねて季節に合った折り紙を教えてもらい、楽しく作品を完成させています。お茶とお菓子を用意していますのでおしゃべりも弾んでいます。話題は色々で、懐かしい話や体調の話等々です。

65歳以上の方は誰でもいつでも参加自由です。一度のぞいてみてください。みんなで大歓迎です!!



敬老のつどい

敬老のつどいは36連協主催ですが、当委員会も全面的にサポートしています。

毎年9月の敬老の日に開催しています。対象は75歳以上の方で、現在この地域には1400余名の方がいらっしゃいます。8月半ば過ぎにご案内を出しており、出席されているのは150余名の方です。

以前は保健センターで開催していましたが、コロナ以後はホテルポートプラザちばに変わりました。お食事や幸三小児童の催し物はなくなりましたが、今はホテルの雰囲気の中で楽しんでいただいています。

今年も9月15日の敬老の日に開催します。皆様に楽しいひと時を過ごしていただけるよう準備を進めています。多くの方に出席していただき、みんなでゆったりとした楽しい会にしたいと思っております。

「敬老のつどい」は大きな行事なので、当委員会だけでなく、地域全体のサポートを受けて開催されています。一人でも多くの方にこの雰囲気を感じていただき、この地域の良さ温かさを感じていただければ嬉しく思います。



20周年♡
アネモネの会

みんなで一緒に歌を歌う「アネモネの会」が20周年を迎えました。

健康上の理由で、医師から「努めて声を出すように」と言われた方々が集まって歌い始めたのがきっかけです。気心の知れた仲間と始めたサークルが、やがて社協の「ふれあいサロン」になりました。今では常に50名ほどの皆さんが楽しく歌っています。

「遠慮なく歌う」「上手にならない」「発表会をしない」「引込み思案にならない」がこの会のモットーです。歌う曲は唱歌、童謡、歌謡曲など様々です。二部合唱で美しいハーモニも楽しんでいます。今までに歌った曲は200曲以上になります。

リーダーの高木啓子さん、ピアノ伴奏の井上えみ子さんの献身的な支えと、会場設営や楽譜の整理準備などを交代で担っている参加者の皆さんの運営で長く続いています。

毎月第1・第3水曜日10時からガーデントウン第2集会所で開催しています。どうぞお気軽にご参加ください。

住所：マルエツ千葉幸町店二階

電話：〇四三―三〇一―五五二八

9月1日は、防災の日です。防災の

日に伴い、自宅にある防災グッズや家具固定等の自然災害への備えを見直しましょう。生活物資が不足する

中での、口腔内のお手入れができるアイテムの用意も大切です。緊張感

のある生活が続くと唾液が出にくくなり、給水面や生活習慣の乱れから

歯磨きが制限され、口の健康が損なわれます。口腔内の不衛生な状態が

続くと、免疫力が低下し誤嚥性肺炎やインフルエンザ等の呼吸器疾患の

感染症を起こしやすくなります。免疫が低下している中で、感染症等に

罹患すると命への影響もあります。そこで、自然災害が発生し生活に

制限がかかった際の口腔ケア方法について知っておきましょう。

○歯ブラシがない状況

・食後に少量の水やお茶でうがい

・ハンカチやティッシュで歯の汚れを取る

○歯ブラシはあるが水が少ない状況

・約30mlの水を用意し、水で歯ブ

ラシを濡らして通常の歯磨きをする

・合間に歯ブラシの汚れをティッシ

ユでふき取る

・コップの水を少しずつ口に含み、2〜3回に分けてすすぎをする

○使用できる水がない状況

・シュガーレスガムやキシリトールガムを噛むことでストレス解消や緊張の緩和ができる。また、唾液を

たくさん出す効果があり、その唾液で口をすすぐことができる

・マウスウォッシュや液体歯磨きの利用も緊急時に効果的です。

災害発生時の口腔ケアアイテムとして、歯ブラシやマウスウォッシュ、歯磨きシート、歯磨きタブレットを防災鞆に入れておきましょう。

併せていつ発生するか分からない自然災害に備えて、防災グッズや備蓄品等の見直しをしましょう。

【イベントのお知らせ】

9月28日(日)11時〜14時、しょうじゅレジデンス(幸町2-12-1)にて、マルシェが開催されます。

スイーツの販売やワークショップがありますので、どうぞお気軽にご参加ください。

8月下旬〜9月の予定

【子育てサロン ベーちよきぱー】

日時：9月10日(水) 10時

場所：ガーデン管理センター第2

☆8月はお休みです

【ふれあいサロン アネモネの会】

日時：8月20日(水) 10時

9月3・17日(水) 10時

場所：ガーデン管理センター第2

【ふれあいサロン ひだまり】

日時：9月10日(水) 10時

場所：ガーデン管理センター第3

【健康スポーツの会 ボッチャ】

大会：8月23日10時

練習日：8月12・26日(火) 10時

場所：ガーデン管理センター第1・2

【ふれあいサロン 手話クラブ】

日時：8月23日 (土) 14時

9月6・24日(土) 14時

場所：ガーデン管理センター第3

ふれあい給食は事前に申し込みが必要です。その他活動は自由参加ですので直接会場にお越しください。

【ふれあいサロン 輪踊りの会】

日時：8月9・23日(土) 10時

9月6・20日(土) 10時

場所：リーバスト集会所

【幸町ハッピータウンプレイパーク】

日時：9月16日(火) 10〜17時

場所：幸町公園

☆8月はお休みです

【理学療法士による健康講座】

☆10月1日(水)に開催予定

ふれあい給食のご案内

開催日：毎月 第2、第4曜日(7〜9月は休止)

場所：ガーデンタウン管理センター 第1集会室

内容：11時30分〜健康体操

12時00分〜会食&お弁当持ち帰り(選択可能)

対象：65歳以上の方

お弁当：主菜と副菜3種類が入ったバランスの良いお弁当

代金：1食450円☆650円のところ市社協から200円補助

その他：参加ご希望の方は福井(090-4711-5052)まで