下記のメンバーで、令和２年度の布佐地区社協の事業に取り組んでまいります。
何かございましたら、お気軽に近くの委員にお声かけください。

布佐地区社会福祉協議会　委員一覧　（令和２年度）

氏　名	地　区	推薦母体	氏　名	地　区	推薦母体
渥美　真理子	平和台	布佐平和台自治会	関根　容子	平和台	布佐地区民生委員児童委員協議会
吾孫子　清子	３丁目	布佐地区社協推薦	高城　清志	２丁目	布佐商興会
有馬　千栄子	平和台	グランドめいと我孫子布佐	舘野　尚子	新々田	布佐地区社協推薦
井上　賢	１丁目	布佐１丁目自治会	外崎　博保	和田前	布佐和田前自治会
鵜澤　一善	大和町	布佐地区社協推薦	外山　みゆき	３丁目	ふさの会ボランテイア
遠藤　絵里香	大和町	布佐小学校ＰＴＡ	鳥居　宏子	２丁目	布佐地区社協推薦
大森　貴子	１丁目	グループホームじょんから	野口　秀郎	布佐台	布佐台自治会
岡田　貴美江	２丁目	布佐地区社協推薦	馬場　光子	ウイング	布佐地区民生委員児童委員協議会
小貫　康子	１丁目	ふれあい弁当の会	原　竜一	平和台	布佐新木地区高齢者なんでも相談室
片倉　庸二	上町	布佐地区社協推薦	廣瀬　利助	新々田	布佐地区社協推薦
加藤　正子	２丁目	布佐2丁目自治会	福井　菊枝	平和台	布佐地区社協推薦
川崎　定芳	上町	布佐上町自治会	藤島　亘	平和台	布佐地区社協推薦
菅　幸子	平和台	布佐地区社協推薦	藤城　仁司	新々田	新々田自治会
栗山　さな江	和田前	音訳ボランティア我孫子	増田　孝市	布佐下	布佐地区社協推薦
小山　節子	大和町	布佐大和町自治会	森田　幸男	２丁目	青少年相談員連絡協議会布佐支部
小山　玲子	ウイング	布佐地区社協推薦	山田　昭治	２丁目	布佐花の会
齋藤　善信	布佐下	布佐下自治会	山田　庄治	３丁目	布佐地区社協推薦
榊原　憲樹	平和台	我孫子市校長会（布佐南小）	山本　博一	３丁目	布佐３丁目自治会
柴田　國江	布佐南	布佐南自治会	吉田　将人	新々田	社会福祉法人つくばね会 おおばん
鈴木　昭彦	和田前	布佐地区社協推薦	吉永　牧子	平和台	布佐南小父母の会（学級委員連絡協議会）
鈴木　邦代	１丁目	布佐地区社協推薦	渡邉　宏子	平和台	布佐地区社協推薦

引き続き、地域の皆様の変わらぬご支援・ご協力をお願い申し上げます。

布佐花の会・メンバー募集中



布佐駅南口と東口のロータリーのお花を楽しまれていることと思います。
布佐花の会では、季節に合わせてどんな植物を植えるかみんなで相談しながら、花の苗や球根を植えたり、草取りをしています。
ですが、人手が足りません。お手伝いしていただける方いませんか？
月に１回でも構いません。出来るときに是非ご協力をお願いいたします！！

日時：毎月第２・第４土曜日　８時～９時　（布佐駅南口花壇８時集合　１・２・８月は休み）
持ち物：手袋・カマ　　問い合わせ：04-7189-1857（布佐花の会・山田）

～ 編 集 後 記 ～

長梅雨の後の猛暑の日々もようやく終わりが見えてきました。今夏は九州をはじめとして全国各地に及んだ豪雨被害が甚大で、被災された方々がお気の毒でなりません。加えて、年初以降の新型コロナ（COVID-19）の世界的な大流行で、私自身はもちろん人々の暮らしがすっかり変わってしまいました。
平時であれば、豪雨の被災地に向けてボランティア活動に向かう人も幾人かいて、災害保険の手続きの問い合わせもあるのに、今の状況下ではそれさえも出来ません。
今回は、そんなコロナ禍で過ごす日々のヒントになれば！と、あれこれ情報を集めてみました。
コロナにも夏の疲れにも、お互いくれぐれも留意して毎日を過ごして参りましょう！！　（H．F）

２０２０年９月30日発行
布佐地区社会福祉協議会　広報・研修部会

布佐地区社協だより 第７１号



事務局　　我孫子市布佐２９７２－１（近隣センターふさの風内）
TEL/FAX：7189-2119　　メール：fusa@abiko-shakyo.com
事務所開所日　月～金 9:00～16:00 （第２・４水曜休）

★☆★ 会 長 挨 拶 ★☆★

新型コロナウイルス（COVID-19）が、私たちの日常を大きく変えてしまいました。
３月には布佐地区社会福祉協議会の設立 20 周年を記念し、恒例の「地区社協まつり」に、より一層皆様に楽しめる企画を加え開催準備をしておりましたが、開催できず残念です！
加えて５月には総会を開催し、新たな委員を迎え委嘱状交付式の後、前年度１年間の事業報告と今年度の活動方針等の審議を予定しておりましたが、これもまた一堂に集まっての総会は出来ず、委嘱状と審議資料を委員に郵送しての変則総会となりました。
この書面審議で、再度会長に就任いたしました。至らない点はご容赦いただき、２年間ご協力いただきますようお願い申し上げます。
布佐地区社会福祉協議会は、緊急事態宣言が解除され「ふさの風」が使用可能となりましたので、７月に初めて委員会を開催いたしました。しかし最近の周辺状況を考えるに、今しばらく密な会合や集まっての活動は自粛すべきと考え、年間を通しての事業である「健康マージャン教室」「すくすくほっとひろば」や「健康体操教室」等は、どれも大切ではありますが開催休止としております。
今後は状況次第で、事業を選びながら、少しずつ活動を展開するつもりで考えております。
ただし事務所は開いておりますので、何かお困りのことや相談したいことがあれば、事務所にお気軽に訪問・電話をしてください。
このウイルスに対抗できるワクチンが開発されるまでは、安易な行動はとれないと考えざるを得ません。どこにもぶつけられない苛立ちは解決できませんが、行動は自分で律するしかありませんね。
皆さん、今は我慢しかありません。
コロナ後、私たちの暮らし方は以前とは変わってくることと思いますが、一日でも早く心穏やかな暮らしが戻るように願っています。　　井上　賢

・・令和２年７月 豪雨災害義援金募集中・・

令和２年７月３日からの大雨により、九州をはじめとして広域にわたり甚大な被害が生じています。千葉県共同募金会我孫子市会（我孫子市社会福祉協議会）では、被災された方々のために、義援金募集を行っております。



♣期間：７月１０日（金）～１２月２４日（木）
♣募金方法：下記の窓口で募金箱の設置、義援金の受付を行っております。
○我孫子市社会福祉協議会（土日祝日休み）
○市内６地区社会福祉協議会（土日祝日休み）
○西部福祉センター（毎週月曜日、第１、第３、及び第５週の火曜日、祝日（敬老の日除く）休み）
○ボランティア・市民活動相談窓口 て・と・り・あ（土日祝日休み）

豪雨災害被災地全体に届ける方法と、○○県など自治体を指定して届ける方法があります。
（受付自治体：熊本県、福岡県、大分県、鹿児島県、岐阜県、佐賀県、島根県、長野県、山形県）
税の控除を受けられる領収書の発行も可能です。
皆さまのご協力をお願い致します！





フードバンクをご存知ですか？

フードバンクが生まれる前には、フードロスの問題が世界中でクローズアップされてきました。
日本をはじめ世界では、たくさんの食品が作られながら消費されないまま捨てられているのをご存知ですか？
また、私たちの日常生活でも買ってしまったけれど使いきれない食品や、使わないままダメにして捨ててしまった食品がたくさんあることも問題になっています。
そんな暮らしを見直そうと、ここ最近は企業をはじめ消費者側でも色々な試みが動き始めています。

フードバンクでは、まだ食べることができるのに、さまざまな理由で流通に乗らなかった食品・食材や、企業・団体やご家庭から寄付していただいたりした食品を、必要としているご家庭や施設へ無償で届ける活動です。
食べられるのに捨てられてしまう食品と、食べる物がなくて困っている人達の間の矛盾を少しでも改善するために、両者の間の橋渡しの役割を担っています。
千葉県でも、「フードバンクちば」をはじめ、「社会福祉協議会」や「生協」や「ＮＰＯ法人」、「地域生活支援センター」等々でフードバンク活動をしています。　（現在コロナ禍の為受け入れ中止もあります）



こども食堂って？

子どもがひとりでも入ることができる食堂です。
近年、全国的に広がってきた取り組みで、地域の住民のボランティアや企業や団体などがさまざまなカタチで運営・活動しています。
どなたでも無料や低額で食事をすることができ、
親子でも参加するこができます。

子ども食堂の目的は？

「十分にご飯が食べられない」「いつもひとりでごはんを食べている」
「子どもと向き合う時間がとれない」「地域の子どもや大人と交流したい」
子ども食堂を必要としている人はたくさんいます。
地域の居場所やつながりの場としての期待やニーズは少しずつ拡大しています。

子ども食堂ネットワーク

ふさ子ども食堂

ふさ子ども食堂は、コロナで２月からお休みしていましたが、感染予防対策を行い、完全予約制で、再開することを検討しています。

次回：10 月 14 日（水）
時間：17 時～19 時



どうやって参加するの？

どなたでも参加できます。
完全予約制で、毎月８組限定。
10 月のみ先着順。
ふさ子ども食堂の LINE から
申し込んでください！
TEL:090-1451-3365

ふさ子ども食堂ライン

認知症になっても安心して暮らせるまち


オレンジリングの手


オレンジのマニュキア

RUN 伴+あびこ　YouTube

OrangeDay!2020
認知症への啓発活動として、３年前に始まった RUN 伴。
北は北海道から南は沖縄まで日本全国各自治体ごとに、タスキとバトンをリレーしながら走る活動ですが、今年はコロナ禍で走ることも沿道で応援することもできませんでした。
そこで、数人ずつで走ったりバトンを渡す場面を録画して、それを繋ぎ合わせた映像を YOUTUBE に UP しました。
是非、ご覧ください！
認知症と共存できる優しい町になれたらいいですね！！

コロナと共存して生きていくために

「それいいね！」生活の中でのひと工夫

◈脳の活性化のススメ

＊声を出しましょう。
（鼻歌を歌う・家族や友人と電話でおしゃべり・新聞や本の音読等）

＊利き手ではない方の手で歯磨きをしてみましょう。



◈チョイ足し運動のススメ

＊テレビを見る時、椅子の背もたれに寄り掛からないようにしてみましょう。

＊食材をレンジで温めている合間に、流しや椅子につかまりながら踵を上げ下げするだけでも転倒予防につながります。

◈リラックスのススメ

＊夏でも湯船につかって汗をかくとリラックス効果大です。
（40℃以下のぬるめのお湯で）

＊家事をする時、好きな音楽をかけてみませんか！



◈笑顔のススメ

＊笑顔になると、脳内の幸せホルモンの「セロトニン」が分泌され、ストレスを軽減し、免疫力もアップします。

今の状況下で笑顔を作るのは難しい？
では、先ずは口角をチョット上げることから始めてみませんか！



◈ぐっすり眠るススメ

＊夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを確保することが重要です。

◈免疫力を高める食事のススメ

＊免疫機能を維持するためには、良質なタンパク質、ビタミン、ミネラルが必要です。脂肪や糖分ばかりが多くなりがちな洋食に比べて、和食は栄養バランスが良くおすすめです。

生活習慣を改善する時期は若いほどよいのですが、
年をとってからでも遅すぎるということはないのです

コロナ禍でよく使われる用語

ソーシャルディスタンス…人と人との距離を物理的に空ける
エッセンシャルワーカー…社会で必要不可欠な労働者（医療従事者・保育士・ゴミ処理　等々）
クラスター…集団感染　**オーバーシュート**…感染爆発　**ロックダウン**…都市封鎖
パンデッミク…世界的大流行　**インバウンド**…人が外国から国内へ入って来ること
「収束」…　ほぼ事態が収まっていること　　**「終息」**…完全制圧

