

北地区社協の こんなことやってるよ！



コミュニティサロン “きた”

『長期のコロナ対策で家に閉じ籠っていませんか？』
『立ち上がった時ふらついたりしていませんか？』



コミュニティサロン“きた”は、高齢者の筋力強化と柔軟性を鍛える健康体操を開催しています。転倒しにくい体を作り、要介護状態を予防し、住み慣れた地域でいつまでも生き生きと生活が送れる事を目標に、ご近所やお友達と参加して下さる方がたくさんいます。

活動は、毎月第2水曜日 14 時、第4月曜日 10 時からです。

参加予約は 毎月1日より平日 13 時～16 時 北地区社協事務所 04-7165-3434 までお電話でお申込み下さい。



子育てサロン「わ」



子育てサロン「わ」は、仲間の「和」「輪」「笑い」の中で親子が楽しく過ごすことを目的に、「子育て中のママさんたちが孤独を感じないように」、「育児の大変さから気が紛れるように」と、北地区社会福祉協議会のメンバーで運営しています。(我孫子北まちづくり協議会が後援)

月1回、第3火曜日 10 時から北近隣センター並木本館で開催しています。

参加は無料、申し込みは毎月1日から定員20家族です。対象は0才～未就園児のお子さんとその保護者で、「おもちゃ遊び」を基本としています。これに、毎回の企画。例えば、親子の簡単な工作、絵本の読み聞かせや保健師を呼んでの相談会など、お母さんの悩み解決から子どもが楽しめるものまで、幅広い企画を加えて、運営に変化を持たせています。



サロン・アントレッド



年齢を重ねるにつれて、知らず知らず気力が低下して外に出ることが億劫になり、それに伴い体力が低下してしまいます。

サロン・アントレッドは地域にお住まいの方々が誤嚥予防のお口の

エクササイズ、簡単なストレッチや脳トレ、懐かしい歌を歌ったり、おしゃべりを楽しむ身近な交流の場です。毎月第3木曜日午後1時30分から2時間程度

北地区社会福祉協議会事務所で開催しています。参加費は無料です。



電話訪問サービスを利用してみませんか？



Q1「電話訪問サービス」とは？

A.北地区社協が行う「電話訪問サービスもしもしコール」は、事務所内の専用の部屋から、電話訪問ボランティアが利用者へ電話をかけて、安否確認とお話相手をする見守り・ささえあい活動です。

Q2 誰でも利用できますか？ A.独居の高齢者(日中独居可)又は体の不自由な方が対象です。

Q3 手数料はかかりますか？ A.利用手数料・電話料金はかかりません。

Q4 電話訪問ボランティアはどういう人ですか？

A.地域の方で研修会で傾聴の訓練を受けて長年活動している経験豊かな方たちです。

Q5 利用日・時間は？

A.月～金曜 9 時 30 分～10 時 30 分(土日・祭日を除く) 週1回～で、お一人5分から10分程度です。

Q6 申し込み方法は？ A.本人や家族から、北地区社協に電話・FAX・メールでご連絡ください。

Q7 個人情報保護についてはいかがですか？ A.秘密厳守で厳重に管理しています。



自治会 あれこれ

つくし野中央自治会

つくし野中央自治会は、高層棟三棟、中層棟十七棟の我孫子ビレジの住民で組織する自治組織です。自治会と管理組合の協働防災組織「我孫子ビレジ防災対策連絡協議会(防対協)」は、2012年から年一回防災棟集会を行い、毎年新しい「出会い」「ふれあい」「語り合い」の場として、住民の間でも人気が高く、全世帯の6割強の参加率で毎年にごわっています。昨年から続くコロナ禍で活動が大きく制限されていますが、今秋、各棟単位で「棟防災会」を新たに立ち上げます。



2018年10月防災訓練



「棟防災会」では必要最低限の情報を把握する点から「棟単位の住民名簿」を作成し、独居高齢者の把握、日常生活でも支援を必要としている住民の把握を行うことにしました。これに併せて「サポート委員」を募集して、出来る人が、無理なく、できる範囲を基本とし、両者が一体となり活動することによって災害時とはより、通常時においても声掛けや見回り、安否確認をしていくことで住民同士のつながりが今まで以上に深められていくことを目指しています。

応援します！地域活動



「まったりサロン いっぽ」の開設

ひきこもり・精神障害の当事者、その家族の社会的孤立を防止するための支援策として、当事者や家族の精神的負担を軽減し、希望を持って生きて行くために、アウトリーチ(訪問相談)、居場所づくりが求められていた。今年度、就労継続支援B型事業所みんなの広場「風」と共同で、「まったりサロン いっぽ」を開設。毎月、カフェ「風」で第4金曜日のPM5時～7時半(夕食も含む)に開設し、利用者には「まったり過ごせる時間と、居心地の良い居場所提供する」事を目的としている。ひきこもり当事者の家族への支援策として家族会の開催も年3回実施していく。

「まったりサロン いっぽ」家族会 問合せ・予約：04-7199-7355(カフェ「風」平日13時～17時)
アウトリーチ(訪問相談) 問合せ：04-7137-9393(認定NPO法人東葛市民後見人の会事務局)