

## 令和5年度北地区社協活動予定

シニアのためのスマホ講座 終活セミナー	6月20日(火)、7月18日(火)、8月22日(火)、9月19日(火) 北地区社協事務所
みんなの介護教室	7月1日(土)9:30 あびこ市民プラザ
コミュニティサロン“きた” 子育てサロン「わ」 サロン・アントレド	8月5日(土)9:30 あびこ市民プラザ 毎月第2水曜(13:30) 第4月曜(9:30) つくしのコミュニティホール 毎月第3火曜(9:30) 北近隣センター並木本館 毎月第3木曜(13:30) 北地区社協事務所



消しゴムはんこ 松本守正

## 【報告】第26回 健康と福祉のつとめ

今回は、コロナ禍で人数制限し3年ぶりに市民プラザで3月19日に開催しました。午前には管理栄養士の岡田真由美さんの講演「フレイルって何？知って延ばそう健康寿命」。引き続き北地区社協のコミュニティサロン“きた”で実施している健康体操、併せて地域ボランティア団体や障がい児者関連グループと支援施設の紹介パネル展示とグループの展示即売会。午後には健康・介護相談、血管年齢など測定で楽しんでいただきました。ご来場された皆様には感想や要望も含め、今後とも北地区社協の活動にご支援ご協力よろしくお願いします。



## 応援します！地域活動

### 「つくし野麒麟太鼓」

私たち、「つくし野麒麟太鼓」は、前身の「つくし野太鼓の会 青年部」の創設時より数えると、今年で結成23年目を迎えます。もともとは、毎年おこなわれていた「つくし野夏祭り」の際に、子ども会の小学生が、櫓の上で盆踊りの太鼓を叩いていたことが始まりでした。その後、「高校生、大学生、社会人と年齢を重ねても、地元で太鼓を続けたい！」という若者が増えたことにより、つくし野中央自治会さんの後押しを受け、現在のような形で活動ができるようになりました。

ここ数年はコロナ禍により、出演イベントの減少もあって、メンバーが減ってしまいましたが、現在は部員たちの繋がりから門戸を広く開き、外国籍（つくし野在住）や、柏市出身のメンバーも受け入れ、皆で知恵を出し合いながら、技術の向上に励んでいます。練習は、毎週日曜日の18時～20時に、主につくし野コミュニティホールでおこなっています。近隣にお住まいの方で、活動に興味のある方は、一度練習の見学にいらっしやってください。（なお、「若い力で地元を元気に！」というコンセプトのもと、活動しておりますので、現在、新規入部募集は、15歳～30代の方までとさせていただきます。ご了承ください。）地域を盛り上げるお手伝いができる場があれば、t.kirindaiko@gmail.com までお声かけください！今後とも応援のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



③たりきほんがん(他力本願)

## 取材 てくてく きたちゃん

### 「おもちゃの広場 花」

根戸の古民家や市内近隣センター、イベントで「おもちゃ」と「遊び」の子育て・交流サロンおもちゃの広場を開催しています。

ここでは、元保育士のおもちゃコンサルタントと、東京おもちゃ美術館が推薦するグットトイ（おもちゃ）やたくさんの木のおもちゃ、めずらしいおもちゃと一緒に遊べます。1 感動「わあ〜」 2 興味を引く「なんで」 3 工夫する「もっと」

4 元気になる「もりもり」 5 交流がはじまる「いっしょに」を体験しながら、お子さんと一緒に遊ばませんか？大人も子どももいろいろな方と関わることで子育ての見通しが持てたり、視野を広げ、子育てのヒントが見つかるかもしれません。ぜひ一度遊びにいらしてください。

開催予定はQRコードにてご確認ください。



②えにかいたもち(絵に描いた餅)

## 自治会 あれこれ

### 「我孫子中央自治会」

四丁目いこいの広場ラジオ体操グループ 我孫子中央自治会が中心となり、近隣の町会会員、マンションの住人が参加して2年が過ぎました。今の体力、気力を維持することを目的に参加者全員頑張っています。

平均年齢70代前半、やや認知に自信がなくなる年齢ですが、朝皆に会い体操をすることにより“全員シャキッ”として日々過ごしています。  
朝 8:45~9:15 ストレッチ→ラジオ体操第1→ストレッチ→ラジオ体操第2→ゴムバンドを使ったストレッチ の順で体操しています。



どこの地域の人でも自由参加です。参加希望の方は8:45迄に“いこいの広場”に来てください。参加、欠席は個々人の責任にまかせています。気軽に参加して下さい。お待ちしております。



## シニアのためのスマホ講座

- 6月20日(火) グーグルマップを使って、スマホの基本操作を覚えよう
  - 7月18日(火) LINEをインストールして、設定と使い方を覚えよう
  - 8月22日(火) Gメールの設定と使い方を覚えよう
  - 9月19日(火) スマホカメラを使いこなそう
- 開催場所 我孫子北地区社協事務所  
開催時間 いずれも午後1時30分~3時30分  
各回6名先着順 締め切り6月13日(火)  
連絡先: 04-7165-3434

## 終活セミナー

- エンディングノートの書き方など、終活の準備(エンディングノート、参加者全員にプレゼント)
- 日時: 7月1日(土) 午前9時30分~11時30分  
会場: あびこ市民プラザホール (イトーヨーカドー我孫子北口店3階)
- 定員50名(先着順)  
申し込みは 北地区社協事務所 04-7165-3434  
申し込み締め切り 6月23日(金)