

第72号 (令和3年9月発行)  
湖北地区社会福祉協議会

# こほく地区社協だより

事務所：我孫子市中里 335-1 (スーパーマスタ湖北店 3階)  
TEL/FAX：04-7187-2551 (月～金)  
E-mail：kohoku2551@abiko-shakyo.com (メールアドレス)  
http://kohoku.abiko-shakyo.com/ (ホームページ)

社会福祉協議会は「地域福祉の推進」の中心的な担い手として、社会福祉法に定められた組織で、皆様のご支援ご協力を得ながら事業を実施しております。

皆様へのお願い：新型コロナ感染防止対策をして事業を実施していますが、今後の状況により、記載の事業は中止や変更になる場合もありますのでご了承ください。

## こほく福祉まつり案内 \*写真は昨年までのものです

12月4日(土)湖北地区公民館(コホミン)にて実施予定です。地域の学校との共催で【広げよう つなげよう 思いやりの心】をキャッチフレーズに、楽しみながらみなさんの交流の輪を広げ、学校での活動や健康づくり、福祉活動の理解を広げていきたいと始まったものです。

今回は我孫子市観音寺(日秀観音)安本正道住職のお話も予定しています。現在コロナの状況を見ながら検討中ですので決まり次第ポスターなどでお知らせします。参考までに、「こほく福祉まつり」の歩みを簡単に紹介します。

- 2000年(平成12年)に「福祉施設報告会」が発足。活動報告と利用者の歌や発表など。
- 2006年(平成18年)に「福祉のまち みんなのつどい」と改称、白鳳保育園など地域が参加し、ミニバザーも開始され2008年まで続く。
- 2009年(平成21年)からは「湖北地区社協まつり」に改称、社協の活動と各福祉施設周知を目的に、親しめるイベントを増やし参加者も増加。
- 2015年(平成27年)から福祉教育推進活動で学校と協力、高齢者・障害者・子どもたちも参加、子どもたちが積極的にボランティアに参加し始める。「こほく福祉まつり」と改称。



### ◇◇◇独居高齢者日帰りバス旅行は残念ながら中止とします◇◇◇

毎年恒例となっておりますが、新型コロナウイルス感染拡大のためやむをえず中止となりました。一年に一度の交流を楽しみにされていた方々には大変残念な決定となりましたが、一日も早く状況が改善し、元気で楽しい交流が再開できますことを願っています。

# 10月～3月の当会関連事業 ～ご参加お待ちしております！～

行事名		期 日	場 所	備 考
こほく福祉まつり		12月4日(土)	湖北地区公民館	1頁参照
ほくほく健康教室		毎月第4水曜午後1時～1時45分	湖北地区社協事務所	2頁参照
おやつこルーム		コロナ禍にて当面中止しています	新木近隣センター	——
健康マージャン教室		毎月第1と第3金曜日午後1時～4時	湖北地区社協事務所	3頁参照
ふれあい サロン	新木	原則第2水曜日	新木近隣センター	3頁参照 10時～11 時30分 ★100円
	湖北	原則第3金曜日	湖北地区公民館	
らくらく健康体操		10月16日(土), 11月24日(水), 2月23日(水)	新木近隣センター	4頁参照
いきいき塾体操教室		10月7日(木), 11月4日(木), 12月2日(木)	新木行政サービスセン ター会議室	4頁参照

\*お問い合わせは湖北地区社協まで、お気軽にどうぞ。 ☎ 04-7187-2551



## 新木小で認知症サポーター養成講座を開催しました

6月12日認知症サポーター養成講座を新木小学校の6年生を対象に、第3時限目授業で行いました。“老人とは？認知症とは？”をパネルディスカッション方式で行い、生徒達から認知症の方へのお手伝いの方法など多くの質問があり、有意義な授業となりました。

今後も小中学校や高校、地域の自治会に認知症の啓発を行って参ります。

## ほくほく健康教室 お買い物ついでにどうぞ

毎月第4水曜日、湖北地区社会福祉協議会事務所前（スーパーマスタ3階）で開催しています。13時から看護師による血圧測定と、13時15分頃よりミニ講座と体操を行っています。ミニ講座は、フレイルや季節ごとの健康管理など毎月様々な内容が好評です。体操は「市民の歌体操」と全身を動かす運動と頭で考える課題を組み合わせ、認知症予防を目的とした「コグニサイズ」を行っています。

お買い物のついでに参加する方や、毎月楽しみに欠かさず参加される方も増えています。コロナ禍で閉じこもりがちになり、体力がなくなったり、物忘れが増えたというお話もよく聞きます。月一回、皆さんもお買い物ついでに参加してみませんか？





## 〇〇福祉施設での製作物販売にご協力を！〇〇

我孫子市内には、障害を持たれた方の通所施設が24カ所あります。その中で、生産活動をしている施設がコロナ禍でイベント中止が相次ぎ、販売先がなくなる厳しい状況が続いています。沢山の施設がクオリティーの高い世界で一つだけの商品を取り揃えております。食品はパンや椎茸、うどん、クッキー野菜等手作り布製品や藍染商品、裂き織りバック、小物雑貨等です。今後地域のイベントなどに出品していく予定です。また湖北地区社協事務所に販売品をまとめた小冊子を用意しています。ぜひご利用ください。

けやき社会センター  
椎茸 200円

みんなの広場「風」  
かぼちゃプリン1個200円



## ふれあいサロンのご案内 今後の日程です お気軽にどうぞ

新木ふれあいサロン		湖北地区ふれあいサロン	
会場：新木近隣センター多目的ホール 時間：10時～11時30分 下記の水曜日 ★お問合せ：和田 ☎04-7105-5132		会場：湖北地区公民館（コホミン） 時間：10時～11時30分 下記の金曜日 ★お問合せ：長谷川 ☎04-7188-7080	
10月13日	フレイル予防のお話し（健康の話）音楽を楽しみましょう	10月22日	絵手紙・ピアノ演奏を楽しみましょう
11月10日	未定	11月12日	折り紙・ピアノ演奏を楽しみましょう
12月22日	クリスマス会	12月10日	湖北小3年生とのクリスマス会
1月12日	お琴と尺八	1月21日	悪徳詐欺に遭わないために
3月9日	落語のお楽しみ会	2月11日	お楽しみ会・ハンドベル・ピアノ演奏

## 健康マージャン教室

～どうぞご参加ください～



介護予防の一環として、健康マージャン教室は毎月第1と第3金曜日の午後1時より4時まで当会事務所前にて感染症対策を十分に行いながら、開催しています（緊急事態宣言中は中止）。健康づくりや生きがい、そして仲間づくりを求めて、みんなでひとときを楽しんでいる教室です。ご興味のある方は見学大歓迎ですので、湖北地区社会福祉協議会まで、ご連絡お待ちしております。☎ 04-7187-2551 へ

## 手賀沼カレンダー販売のお知らせ

毎年好評のカレンダーを10月1日より湖北地区社協事務所他にて販売します。  
またスーパーマスタ入口にて①10/4(月)、②11/1(月)、③11/15(月)10時～15時に販売します（雨天中止）。  
価格は昨年同様200円の予定です。多くの皆さんの手に届くよう準備を進めていますのでご利用ください。

## 赤い羽根共同募金



10月1日～3月31日まで共同募金運動が始まります。湖北地区社協ではこの期間、マスタ3階の事務所に募金箱を設置し、皆様のご来訪をお待ちしております。



## 禅で心を落ち着かせる 我孫子市観音寺 住職 安本正道

コロナに振り回され身も心も穏やかならぬ日々をおくっているのではないのでしょうか。生活環境も変わり、忙しく疲れが溜まっている方もいるでしょう。気分が重かったり、落ち着かずイライラしたりするのは、身体と心が不安定だからです。そんな時は背筋をピンと伸ばして坐り、深く長い呼吸をして心を落ち着かせてみましょう。

坐禅には三つの基本があります。

- ・調身(ちょうしん)まずは姿勢を調えること、余計な力を抜いてゆったりと坐ります。
  - ・調息(ちょうそく)次に呼吸を調えます。ゆっくり鼻で呼吸をします。
  - ・調心(ちょうしん)そして、心を調えます。浮かんでくる色々な思いを留めずさらっと流します。
- 家庭ではイスですることができます。座面が固めで床と腿が水平になるもの、背もたれにはよりかからず、背骨をまっすぐにする。足の幅は肩幅ぐらいに開く。手は楽な状態で構わないが、右手を下、左手を上にして重ね、両手の親指をつけて脚の付け根の中央に手の甲を置くとよいです。目は閉じず自然に床に視線を置きます。最初は5分程度から、さあ、始めてみましょう。心が穏やかになると自然に体も楽になります。



## らくらく健康体操 ～リズム太鼓とバランスボールで健康に～

新木近隣センター多目的ホールにて、湖北地区社会福祉協議会と新木まちづくり協議会の共同主催で年間6回行われています。【リズム太鼓で健康に】は山口江美講師によるフープや太鼓を利用した運動。【バランスボールで健康に】はベジガールの指導で、医療用の本格的なバランスボールを使用。①10月16日(土)13時30分～15時フープとリズム太鼓で健康、②11月24日(水)と③2月23日(水)10時～11時30分バランスボールで健康、お問い合わせ事前予約：新木まちづくり協議会 ☎04-7188-2010



## いきいき塾体操教室

7月1日新木行政サービスセンター会議室で開催され、6名の方が参加しました。東葛身体均整院院長坂本愛生講師より、健康に過ごすために必要な身体づくりを意識した体操をテーマに、この日は横になっての体操を指導してもらいました。和やかな雰囲気の中、参加の皆さんは何度も練習と復習を繰り返し替えていました。

10月以降は①10月7日(木)、②11月4日(木)、③12月2日(木)、9時45分～11時に行います。感染症予防対策をし、少人数で実施しています。お気軽に参加ください。お問い合わせ、予約は湖北地区社会福祉協議会までどうぞ。☎04-7187-2551

湖北地区社協委員1名追加任命のお知らせ

令和3年度の委員として安本正道（推薦母体：日秀区）追加任命しました \*敬称略