

天王台地区社協（通称）は、天王台駅をはさみ、北側に「天王台北近隣センター」、南側及び東我孫子駅側に「近隣センターこもれび」の二つの「まちづくり協議会」の範囲（我孫子中学校区）で地域福祉の拠点となり、地域の皆様の参加と協力で「福祉の街、天王台」を目指して福祉事業を展開しています。

## 地域の皆さまとともに「新型コロナウイルス感染症」を お互いが気をつけ 乗り越えていきましょう。

令和3年、新しい年を迎え、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈りいたします。

昨年の初めから新型コロナウイルスが発生し、これまで経験をしたことのない激変の世の中となっています。こうした中、私たち地区社会福祉協議会でも、活動拠点の近隣センターが臨時休館となり、活動を休止することとなりました。施設が昨年7月より休館解除され、活動再開にあたり参加の皆さま（特に高齢者）の立場に立ったサービスを提供することを念頭に、感染防止対策を講じた形態・様式等で実施してきました。今後も地域福祉の活動存続に努めると共に、ご支援ご協力をお願い致します。コロナと共存する私たちの生活は、不便さも多々ありますが、お互いが気をつけ、一日も早くコロナが収束することを心から祈るばかりです。 天王台地区社会福祉協議会 会長 細見 英樹

## イベント情報のお知らせ～参加の際はマスクの着用・検温をお願い致します。

なお、今後も市の「新型コロナウイルス感染防止に係る対応」に基づき、中止する場合も有ります。

### 介護予防教室「シニアいきいき講座」

～天北・こもれびまちづくり協議会との共催～

開催日：2月28日（日）天王台北近隣センター

／場所：3月28日（日）近隣センターこもれび

時間：13時30分～14時30分

定員：25名（要予約/先着順）

申込み：開催月の1日～電話にて（休業日を除く）

講師：山口江美氏 NPO 鼓響理事長/介護福祉士

健康体操と打楽器を使った  
ヘルスリズムの体験です。  
ストレス解消・リフレッシュ  
してみませんか！参加費無料。  
上履き/飲料をご持参下さい。



### お元気まんてん教室

～天王台地区高齢者なんでも相談室との共催～

開催日・内容：2月25日（木）

終活「生前整理、人生のお片付け」

講師：生前整理アドバイザー・藤岡兼一氏

場所：近隣センターこもれび・ホール

時間：10時～12時

定員：20名

参加費：無料 持ち物：上履き

連絡先：天王台地区高齢者なんでも相談室に

電話（7182-4100）予約下さい。

### おしゃべりサロン

開催日：①2月22日（月）②3月22日（月）  
③4月26日（月）

場所：天王台地区社協活動室（こもれび内）

時間：13時30分～15時

定員：12名（先着順/要予約）

申込み：開催月の1日～電話にて

新しい生活様式のおしゃべりサロン、どなたでも無料で参加できます。脳トレやコグニサイズ体操等、心と身体を健康にしましょう！

### 男性のための料理教室

日時：2月25日（木）9時45分集合

場所：近隣センターこもれび（調理室）

献立：大豆と昆布の混ぜご飯・ポテカツ他

参加費：参加費500円（当日集金）

持物：エプロン・三角巾・マスク

定員：12名（先着順/要予約）

申込み：電話にて天王台地区社協迄！

## 幼児と保護者の集い「のびっ子クラブ」

### 開催日・内容

- ①2月15日(月) かんたん! ひなかざりを作ろう
- ②3月15日(月) 春が来た! 桜の花でおめでとう
- ③4月19日(月) こいのぼりとかぶとを作ろう

場 所: 近隣センターこもれび・ホール

受付時間: 午前10時~

終了時間: 午前11時30分

対 象: 未就園児と保護者

定 員: 親子・保護者同士20組/40名まで

申し込み: 開催月の1日~電話にて(休業日除く)

親子体操や手遊び、季節の行事を取り入れた遊びで、親子・保護者同士のふれあいを楽しめませう。



開始までの間はお子さん達はおもちゃで遊び、お母さん達の話の輪が出来ていました。

司会の挨拶後、床の

動物イラスト位置に各親子が座り、「手遊びと親子体操」の開始です。お船をこいでなどの歌に合せ、お子さんを仰向けに寝かせ、足の曲げ伸ばしなどのスキンシップで単体操をします。

次はイラスト位置に椅子を置き、お子さんを膝上もしくは膝前に立ってもらい、山口江美先生のコンガによるメインの「たいこで遊ぼう」です。挨拶代わりにコンガメドレーの後、「トントン肩!」などの掛け声に合せコンガを叩きながらお子さんの頭や肩に触れ、江美先生のリズムカルな響きに続けと必死にコンガを叩くお母さんが増えると、多くのお子さんはホール中を歩き回るなど、程よいストレス解消になったのでは?

最後に初参加のお子さん紹介と、12月21日のクリスマス会の案内後、無事に終了しました。



### 「のびっ子クラブ」レポート (R2/11/16開催)

当日は朝から好天に恵まれ、午前10時前から何組かの親子の来場が有り、よちよち歩きの1歳児から2歳児を中心に、17組34名の方が参加されました。



## 天王台地区高齢者なんでも相談室より

高齢者なんでも相談室って何? まだまだそう思っている方が多いと思います。当室の対応相談内容のベスト3をご紹介します。

**ベスト1 介護保険の申請やサービス利用の相談**  
介護保険利用の相談や申請代行を行っています。要支援1・2と認定された方へのケアプランの作成も行っています。皆様の心身の状態に合わせて自立した生活ができるよう支援しています。

**ベスト2 日常の困りごとの相談**  
お一人暮らし、または高齢者世帯の漠然とした不安のご相談、日常生活全般の心配事など様々な相談に応じています。直接解決できない内容であれば、お話を伺ったうえで関係機関をご紹介します。最近は入所施設の相談、悪質な訪問販売や詐欺被害の相談も増えています。

毎日を安心して生活出来るよう情報提供や相談お受けしています。

**ベスト3 認知症、健康、安否に関する相談**  
物忘れのご相談、ご本人、ご家族の認知症診断への戸惑いや対応のご相談などがあります。

心身の機能低下への不安や対応のご相談、遠方に住むご家族からの安否確認や心配のご相談など増えています。

ご本人やご家族でなくても、地域の方や関係者からのご相談もお受けしています。ご来所やお電話での相談はもちろん、ご希望があればご自宅にもお伺い致します。

日常のあんな事からこんな事まで、まずは、なんでもご相談下さい。

主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士の3職種専門職が解決を支援します。

《住所》我孫子市柴崎台4-5-13クオリティヒル大塚



《連絡先》  
7182-4100  
《利用できる日》  
月曜日~土曜日  
及び第4日曜日  
《時間》午前8時  
30分~午後5時

## 我孫子市社会福祉協議会からのホット情報 高齢者のための日常生活困ったときガイド 2020年度

2018年度に「高齢者地域ささえあい会議」が発行した「困ったときガイド」を令和2年12月に改訂発行しました。

この冊子は、高齢者が、「近頃は、特に体が思うように動かない」「今まで出来ていたことが難しくなってきた」といった時に、民間のサービスをすぐに利用できるような冊子にまとめたものです。

目次は、「家事・住環境に関するサービス」「外出に関するサービス」「傾聴サービス」「相談窓口」

などで、市民団体の活動から大手企業のサービス、まで掲載しています。

改訂版  
2月1日(月)  
1部300円  
地区社協まで

2月1日(月)から、市社協、天王台地区社協(各地区社協)で、1部300円で配布します。

市内の公共施設等にも設置、また、社協のホームページ(3月より)からもご覧いただけます。

お問合せ先

我孫子市社会福祉協議会 7184-1539

### 高齢者のための日常生活困ったときガイドより

今回は、高齢化により家事全般が徐々に出来なくなってきた方、不便・面倒と感じている方への家事支援のサービスです。改訂版の中身を少しご紹介致します。

<以下は天王台地区に本社がある事業者です>

※事業所名以下、内容・時間・料金等です。

#### ①在宅福祉サービス まどか(7181-2567)

・高齢者や心身に障害をお持ちの方、病気の方などの生活を快適にするための福祉サービス

・9時～17時(月～金)

・会員登録制 2,000円、1時間 1,200円  
時間外 100円増し、出張料 300円

#### ②就労移行支援事業所 エール我孫子

まごのてサービス(7190-5731)

・11時～15時(月～金)

・お見積りによります。

例) パソコン等のお手伝い 30分 1,000円

#### ③ママMATE 本社(7182-0950)

・家事代行、通院/入院中・外出時の付き添い

・9時～18時(月～金) 時間外は応相談

・登録費 10,000円、年会費 10,000円

・1時間 2,500円 ※税別

#### ④セントケア我孫子(7183-1116)

・大掃除、院内介助、外出介助、草むしり等

・8時30分～17時30分(月～金)

・1時間 3,600円+税～

#### ⑤特定非営利活動法人 わごころ

・高齢者なんでも相談室、ケアマネジャーからの依頼により活動していますので、そちらにお問合せください。

・8時30分～18時(月～金)

・介護サービス 1時間 1,600円

・生活サービス 1時間 1,300円

・大掃除等 1時間 1,500円 ※他+交通費

### 柴崎安心・安全 Map 作成中

地域の「安心安全 Map」8弾として柴崎地区を調査致しました。歴史上「柴崎城」の築城年、築城主、廃城年など不明ですが、柴崎氏が当地を治め承平・天慶期に柴崎神社の修築を行ったとあるそうです。今般の街歩きでは、下ヶ戸地区もそうでしたが、柴崎神社前を6号線に通じる道路沿いに点在する旧家は庭と家屋敷が広大で、如何にも歴史を感じ、楽しませてもらいました。

柴崎の安心安全 Map は次回 76号でお知らせ致しますので、暫くお待ち下さい。

### 赤い羽根共同募金運動へのお願い

全国各地で10月1日～3月31日まで行われる「助け合いの募金」です。

集まった募金は、千葉県域で3割、我孫子市で7割配分され、『福祉』に使われています。我孫子市でも、移送サービス・ボランティアの育成・福祉行事や地区社協・高齢者や障害者・困窮を支援する市民活動団体の活動資金になっています。

この間に、天王台地区社協でも事務所での募金箱設置・受付・各種イベントでの募金運動を実施致します。皆様の募金ご協力をお願い致します。

## わか町会はこんな処～我孫子市天王台自治会

我孫子市天王台自治会は、JR常磐線の天王台駅とJR成田線に架かる小暮橋の間に位置しており、天王台駅より南へ走る「あやめ通り」が中央をつらぬき、その両脇には昔からの商店や商業施設があります。そこから東西に分かれて静かな住宅街や集合住宅がある環境です。

天王台駅から近い距離ではありますが、静かで利便性がある住みやすい地域です。その反面ではないのですが、小学校は比較的距離があります。お住いの場所により「第二小学校」と「高野山小学校」に分かれており、どちらも小学生の足では少し時間が掛かる距離ではありますが、個人的には子供たちには良い運動になるかと思っております。

我孫子市天王台自治会の会員数は約650世帯、およそ1400人が在住しており、8組17班で構成されております。昭和39年に発足したと

自治会規約に記載されており、50年以上の歴史があります。また、昭和52年には会員の皆様からの寄付もあり、自治会館が建設され、現在まで自治会館を拠点に活動しております。

主な活動として防犯パトロール、防災訓練、町内の大掃除、盆踊りや夏祭りの支援、バザーや子供会・老人会等への支援などを行っております。

役員は毎年変わりますので大変な事も有りますが新たに入居されてきた方が早めに参加できる仕組みとなっており、新しいコミュニティや交流が生まれ、地域に馴染む良い切っ掛けになっていると思います。今年度は新型コロナによる影響で活動範囲が限られてしまいましたが、地域の皆様との交流は大切だと思いますので、感染症対策に取り組みながら、今後もより良い環境になるよう活動を続けてまいります。会長 長山 雅美 記

### この季節の草花だより

#### 水仙



この季節南房総には野生の水仙が咲き、絵のように一重の水仙や香りの強い八重の水仙もあります。

水仙の球根には毒があります。つぼみも花もない時行者ニンニクと間違えて食べてしまつて中毒を起こしたとのニュースも昨今時々あります。が、野草や植物

に詳しい人はあまり間違える事は有りませんが、花の無い時の見分け方が普段植物を観察していないと……。白い花の水仙はお正月の茶花にも使われ、細い首の花瓶に一輪挿すだけでも格好が付き、この時期に大切な花です。但しお茶席には香りが強すぎ沢山挿すのはご法度です。(H・S)

### 編集後記

以前読んだ本(読むクスリ)の中に書かれていた娘さんの話です。

彼女は対人関係に悩んでいた時相手の気持ちを理解する為、まず身近な母の生活を真似てみようと思い、母が左利きなのを見て自分も次の休日は『右手を使わない日』と決めた。日常生活が右利きに便利のように作られている中、母が不便を感じている事を少しでも実感する為にやってみると中々難しい。でも面白い経験もした。いつもの食事が少しずつしか口に運べないので、じっくり味わうような食べ方になる。味も全然違う。

絵を描いてみた。左手で描くと下手ですぐに止めたくなくなるのにそれがない。下手で当たり前なのだから。少しの経験ながら新たな楽しみと、母の生活や気持ちも多少分かったかなと……。コロナ感染で自由な行動が出来にくい今、非日常的な事を試すのも楽しいかもしれません。(N・O)

問合せ・連絡先 天王台地区社会福祉協議会(天王台地区社協) 事務局  
開設日時 月～金曜日(祝日及び第2・4火曜日は休み)  
午前9時～12時・午後1時～4時  
所在地 〒270-1144 我孫子市東我孫子1-41-33 近隣センターこもれび内  
☎・FAX 04-7183-9009 E-mail: tennoudai@abiko-shakyo.com

