

**健康マージャン教室「第6期生募集」**  
**老化防止のために脳トレを！未経験者対象です！**

期 間：令和5年1月～令和5年12月の1年間  
 月2回（第1&第3水曜日）  
 時 間：13時～15時30分 費用：2400円（教材費他）  
 場 所：天王台地区社協活動室（近隣センターこもれび内）  
 対 象：我孫子中学校区内在住で、麻雀未経験且つ継続参加可能な方  
 定 員：12名（応募者多数の場合は抽選）  
 申込み：天王台地区社協事務局へ **11月30日（水）まで**



**お楽しみ会**

～懐かしの歌謡曲やフォークソングを楽しみましょう♪～

開催日時/場所：  
 ①11月11日（金）/近隣センターこもれび・ホール  
 ②11月30日（水）/天王台北近隣センター・ホール  
 ①②共通 時 間：13時30分～15時  
 内 容：音楽ユニット「アルカス」による演奏と歌  
 対 象：我孫子中学校区内在住で65歳以上の方  
 定 員：40名（要予約/先着順）  
 参加費：無料 持ち物：上履き

**この季節の草花だより**

**コマツナギ**



本州から九州の原野に生えるマメ科の小低木。花は夏から秋に淡い紅色の蝶型花を沢山つける。茎が丈夫で馬も繋げるからこの名があり、7月から9月に咲く。昭和には我孫子のあちこちの原野で見かけたが、宅地造成等でかなり無くなった種の一つ。(H/S)

10月1日～3月31日まで赤い羽根共同募金運動が行われています。



**健康フェア ヨガで健康体操！**

～天北/こもれびまちづくり協議会との共催～  
 開催日時/場所  
 ①11月24日（木）13時30分～  
 天王台北近隣センター・ホール  
 ②12月6日（火）13時30分～  
 近隣センターこもれび・ホール  
 ①②共通  
 講 師：福田南氏（ヨガインストラクター）  
 対 象：我孫子市内在住の方  
 定 員：20名（要予約/先着順）  
 参加費：無料 持ち物：ヨガマット・上履き



**男性のための料理教室**  
**楽しく料理をしながら交流を！**

開催日時：1月31日（火）  
 9時45分集合  
 場 所：近隣センターこもれび・調理室  
 献 立：黒米入りご飯鮭のムニエル風味他  
 参加費：500円（当日集金）  
 持ち物：エプロン・三角巾・布巾・マスク  
 対 象：我孫子市内在住男性の方  
 定 員：12名（要予約/先着順）



**編集後記**

「ゆうゆうだより」の作成を担う今年度の広報部会メンバーは新規担当者6名を加え、総勢12名の陣容で対応致します。10月からは、地域の安心・安全MAPの作成と作成済MAPの再調査と修正をします。天王台地区社協全体としては、後半に向け学校での福祉体験学習、世代間交流への参加協力、健康フェア、お楽しみ会等各種イベントの開催を予定しております。今後も地域に根ざした活動を行ってまいります。(M/I)



高野山小昔遊び教室



第二小認知症サポーター講座

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



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。

**幼児と保護者の集い「のびっ子クラブ」**

親子体操や手遊びでお子様と保護者同士の交流を！

開催日/内容：  
 ①11月21日（月） たいこで遊ぼう！  
 ②12月19日（月） クリスマス会  
 ③ 1月16日（月） 豆巻きで鬼退治！  
 場 所：近隣センターこもれび・ホール  
 時 間：10時～11時30分  
 対 象：我孫子市内在住未就園児と保護者  
 定 員：保護者とお子様で20組40名迄  
 （要予約/先着順）  
 参加費：無料 持ち物：上履き



**お元気まんてん教室**

～天王台地区高齢者なんでも相談室共催～  
**オンライン(ZOOM)参加出来ます！**

開催日時/内容/講師/場所：  
 ①12月9日（金）14:00～16:00  
 笑う健康法ラフターヨガ/藤本祐子氏  
 天王台北近隣センター・ホール  
 ②1月31日（火）14:00～16:00  
 認知症の理解と予防/今川篤子氏  
 近隣センターこもれび・ホール  
 ※お元気まんてん教室の問合せ・申込みは  
**天王台地区高齢者なんでも相談室**  
 (04-7182-4100)までお願いします。



**おしゃべりサロン**

～脳トレやコグニサイズで心と身体を健康に  
**1月は歌声サロンです♪～**

開催日時/場所/定員  
 ①11月28日（月）13時30分～15時  
 天王台地区社協活動室（こもれび内）/12名  
 ②1月23日（月）13時30分～15時  
 近隣センターこもれび・ホール/40名  
 ※鳥谷部由美子さんによる歌声サロン  
 ①②とも 要予約/先着順 参加費：無料



**認知症サポーター養成講座**

～認知症を学び地域で支援しよう～

開催日時：12月5日（月）13時30分～  
 場 所：近隣センターこもれび・ホール  
 対 象：我孫子市内在住の方  
 定 員：30名（要予約/先着順）  
 参加費：無料 持ち物：上履き・筆記用具



**シニアいきいき講座**

**健康体操編** ～ミュージックフーフと太鼓を使ったヘルスリズムの体験です！～

開催日/場所：  
 10月30日（日）/天王台北近隣センター・ホール  
 11月27日（日）/近隣センターこもれび・ホール  
 1月29日（日）/近隣センターこもれび・ホール  
 時 間：13時30分～14時30分  
 講 師：山口江美氏（NPO 鼓響理事長/介護福祉士）

**歌声編** ～フリの歌唱指導とピア/伴奏で、一緒に歌いましょう♪～

開催日/場所：  
 12月18日（日）近隣センターこもれび・ホール  
 時 間：13時30分～15時  
 講 師：河原啓子先生（ソプラノ歌手）  
 稲吉宏子先生（ピアノ伴奏）

**健康体操・歌声編共通**  
 定員：40名（要予約/先着順）  
 参加費：無料 持ち物：飲料・上履き



お元気まんてん教室以外の 問合せ・申込みは天王台地区社協まで **04-7183-9009**





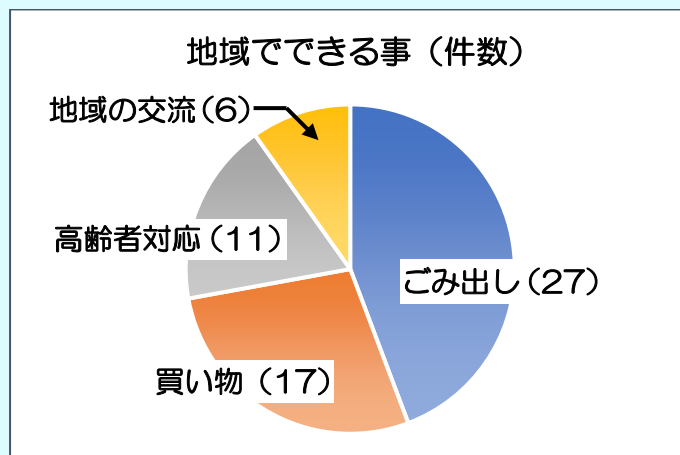
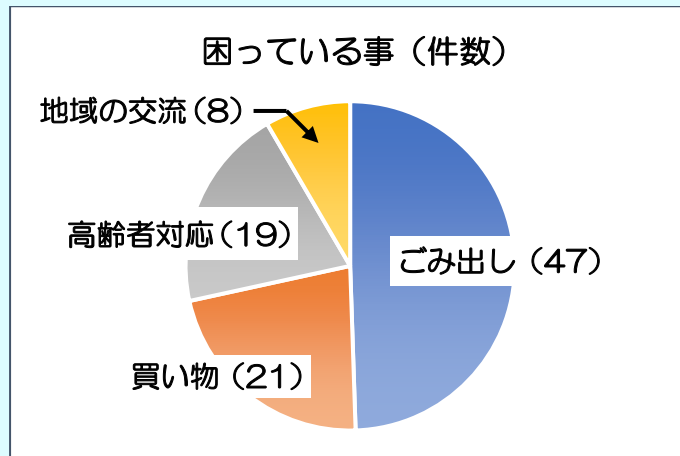
# 高齢者地域ささえあい活動「ごみ出し支援」事業取り組みについて！！

天王台地区社協では、地域福祉交流会（自治会・福祉団体）を10月1日に開催し、地域の皆様からの声を具現化するために、高齢者地域ささえあい活動を進める事業として「ごみ出し支援」を自治会の皆様に提案します。この事業は、自治会のご支援とご協力を頂き順次進めてまいります。今回は「ごみ出し支援」取り組みの流れをお知らせします。

## 住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを続けたい！

厚生労働省では、元気な高齢者が生活支援の担い手として活躍することで、社会的役割をもつ事により、生きがいや介護予防にもつながると、うたっています。困りごとがある人を何とかしてあげたいと思うのは、自然な流れだと思います。

この流れを受けて地区社協として何ができるかを調べるために、今までにも地域福祉交流会を開催して、自治会他の皆様から高齢者等の「困っている事」と「地域でできる事」についてご意見を頂いていました。



2019年度地域福祉交流会より

## 私たちが地域でできる事は？

頂いたご意見から、困っている事では「ごみ出しが困難」との声が全体の中で最も多く、地域でできる事では「ごみ出し支援」の声が多数寄せられている事が見て取れます。

## 高齢者になって困っている事「ごみ出し支援」

声が多い意見を「何とかしなければ・・・」と考え「ささえあい活動推進委員会」では、「ごみ出し支援」に取り組む事としました。

元気なシニアが、ちょっと困りごとがある誰かに気兼ねなく手を差し伸べたい。

ちょっと困りごとがある人が、遠慮なく手助けをしてもらいたい。

遠慮や気兼ね無しに、気楽にこの活動を続けて行きたいところです。

## お互いに支え合う活動に向けて

この活動を継続して行くためには、運営に費用がかかると共に、支えられる人と支える人との“お互い様の関係”を保ちたいと考え、有償活動とします。

支えられる人であるごみ出しをお願いしたい方は、利用会員として登録して頂き、チケットを購入して「ごみ出し支援」活動へのご協力をお願いします。

支える人である「ごみ出し支援」にご賛同頂ける方は、協力会員として登録をお願いします。「ごみ出し支援」をおこなった場合に活動手当をお支払いします。

**自治会のご支援ご協力のもと進めます。**

## 「ごみ出し支援」取り組みの流れ

### ごみ出しをお願いしたい人 = 利用会員

ごみ出しが大変、重たいし、時間もかかるし、だれかにお願いできたらな・・・。



### ごみ出し支援をお手伝い頂く人 = 協力会員



ゴミ 持って行きますよ！

利用会員・協力会員希望の方

## お電話ください！！

天王台地区社会福祉協議会

☎ 04-7183-9009

利用会員と協力会員の活動内容について、コーディネーターが調整します。

### 利用会員の対象は・・・

天王台地区内にお住まいで、以下のいずれかに該当する方。

- 65歳以上で一人暮らしの方。
- 高齢者なんでも相談室や介護支援事業所等の相談機関から紹介され、ごみ出しのお手伝いが必要と認められた方。
- ささえあい活動推進委員会事務局が、ごみ出しのお手伝いが必要と認めた方。

### 利用方法は・・・

- 利用料金は、チケット制とします。ごみ出し1回につき250円のチケットを購入してください。
- 「ごみ出し支援」は原則として可燃ごみは週1回、資源ごみ・不燃ごみの日の月1回です。
- 粗大ごみは取り扱いできません。
- あびこクリーンセンター分別基準に基づき、ごみの分別をしてください。
- ごみは1回分のチケットを添えて利用会員宅の玄関先か門扉先に午前8時15分までに出してください。

### 協力会員の対象は・・・

天王台地区内にお住まいで、「ごみ出し支援」活動にご賛同いただける方、または企業や団体の皆様。

- 協力会員に登録されても、すぐに何らかの活動をして頂くわけではありません。
- 原則として、お使いのごみステーションの地域で利用会員が登録された場合に、コーディネーターが「ごみ出し支援」活動の調整のため、ご連絡をいたします。
- ご近所のお仲間とご一緒に登録されますと、交代で活動ができます。

### 活動方法は・・・

- 「ごみ出し支援」活動1回毎に、利用会員からチケット1枚を受け取ります。
- 協力会員は、毎月末締めで活動記録に記載して、事務局に提出してください。
- 「ごみ出し支援」活動を行った1回につき200円の活動手当を、1ヶ月単位で翌月にお支払いします。
- チケット代との差額の50円は、事務局の運営費とさせていただきます。