



8/21 星空ウォッチング 開催

夏の一夜、布佐南小学校にて開催されました。東葛星見隊のメンバーを講師に迎えての観望会は毎回大人気！今回は120名の参加者が、大型望遠鏡で星を見上げながら宇宙に想いを馳せました。



9/6 手作りピザ教室 開催

生地を台に叩きつける大きな音にみな大興奮！生地を伸ばす手際もプロ並みです。30名の参加者全員で美味しい手作りピザに舌鼓を打ちました。



我孫子市社協主催 9/8

聴覚障害（難聴）に関する講演会&相談会 inふさの風

初開催にもかかわらず30名を超える参加者があり、言語聴覚士の田口恵梨講師の「難聴は認知症発症に関わる最大の危険因子」等の話を熱心に聞き入っていました。



「にしプログラム」



我孫子市のボランティア市民活動相談窓口で・と・り・あが、夏に開催するボランティア体験&福祉体験のことです。対象は小学生から大学生までで、ボランティアや福祉に関する多彩な体験ができます。来年も実施予定ですのでふるってご参加下さい。

小学生向けのボランティア体験として、8月4日（月）に開催された「音訳ボランティア体験」には布佐の小学生も参加し、広報あびこから抜粋した記事を音訳・録音体験しました。

参加者は最初は緊張ぎみでしたが、皆意欲的に録音に取り組み「難しかったけど楽しかった！」等の感想が寄せられました。

※音訳ボランティアとは…視覚に障害のある方のために、墨字（活字）で書かれている書籍や雑誌、広報紙、新聞などの内容を“音声にして伝える”ボランティアです。



編集後記

月日のたつのは夢のうち！
階段の登り降りに息切れ、市役所からは定期健診の催促が・・・
昨夜のごはんのメニュー思い出すまでも時間がかかる。
気持ちはまだ18歳、わたしはまだ若い！
強がってみても抵抗しても老いには勝てない今日この頃です。

S.Y.

布佐地区社協だより 第86号



事務局 我孫子市布佐2972-1（近隣センターふさの風内）
TEL/FAX：04-7189-2119 メール：fusa@abiko-shakyo.com
事務所開所日 月～金 9:00～16:00（第2・4水曜休）

認知症に理解のあるまちづくり

令和6年（2024年）1月に共生社会の実現を推進するための「認知症基本法」が施行されました。認知症の人を地域で支えるための基盤となる法律です。社会福祉協議会では、地域の人々が住み慣れたまちで安心して生活することができるように、まちのみんなで見守る福祉のまちづくりの実現をめざした活動を行っています。

認知症サポーター養成講座 開催
日時：10月29日（水）14:00～15:30
場所：布佐南近隣センター 集会室



高齢者なんでも相談室との共催で認知症についての基本的な知識や対応について学びます。

- ・認知症になると、どのような症状がでてくるのか
- ・脳の働きの変化
- ・声かけのポイント：声かけは命令口調をさけ、安心感をあたえるように。
悪い声かけ例：この前も聞いた！ ちょっとまって！ はやくして！

認知症サポーターとは、認知症の人や家族に対してできる範囲での手助けをする「応援者」です。

認知症予防には生活習慣の改善も大切です。

日本人は世界一座いっぱなし 世界最長7時間(420分)

あなたは一日何時間座っていますか？
運動不足を気にしていても、自分の座位時間を意識する人は多くありません。



30分に1回は立つ / 一瞬立つだけでもOK

下肢には全身の70%の筋肉があり長時間動かさないでいると、糖の代謝や脂肪の分解が滞り、血流も悪くなります。座位時間の長さは、認知症、がん、糖尿病、脳卒中、うつ、高血圧などのリスクが上昇します。

立つのが難しい高齢者、デスクワーク、電車や車の運転など、長時間座り続けざるを得ない場合は、座ったままできる予防法を実践しましょう。

- ・座ったまま足ぶみ、足首をうごかす
- ・かかとの上げ下ろし
- ・膝の伸展
- ・肩甲骨を回す

高齢の親御さん認知症のご家族へも声をかけ実践しましょう。



制服バンク 出前譲渡会

布佐中生制服・体操着

11月21日(金) 14:00~16:00
 11月22日(土) 10:00~12:00 14:00~16:00

近隣センターふさの風和室にて制服バンクの譲渡会を開催いたします。
 布佐中学校に在学または入学予定の方が対象です。
 ご進学、新学年の準備にお役立てください。

※在庫状況によりご希望に添えない場合があります。
 お問い合わせ：我孫子市社会福祉協議会 TEL 04-7184-1539



地域の仲間と楽しく元気に！

シニア会訪問

みやこ会

みやこ会は会の歴史は古く、平成になり「みやこ会」と改称し現在30名の会員で「元気に楽しく」をモットーに活動しています。
 2011年3月11日の東日本大震災では、液状化により家屋などに大きな被害をうけましたが現在では「ふさ復興会館」を拠点に毎月の役員会や、メイン行事『お誕生会(4ヶ月毎)』を開催しています。
 そのほか毎週水曜日のペタンク練習や福祉バスを利用した研修旅行も会員には人気のある取り組みです。
 昨年は3クラブ合同の大洗水族館、今年はヤマサ醤油工場見学を実施しました。



布佐平和台 悠悠クラブ

早朝の子どもたちの通学時間帯を重点に見守りを継続しています。令和6年9月、千葉県教育委員会より令和6年度交通安全優良団体として表彰されました。また昨年7月下旬・8月下旬にラジオ体操を実施。住民の方も多く参加して頂き、多い日は46名でした。グラウンドゴルフ、ペタンク、公園清掃、3か月毎に誕生会・茶話会(防犯講話、健康講座、クリスマス会等)、バス旅行(福祉バス利用)を楽しんでいます。



布佐ぶらり散歩 Let's walk around Fusa

楽しく夢見る人生を



絵を描くことが好きで32歳のときに『大利根美術協会』に加入。定年退職後、我孫子の文化芸術に力を注ぎ地域を発展させたいという気持ちから「ギャラリー芙蓉」をオープン(2018年閉館)。各方面の先生がたと交流をもち、我孫子には緑が豊かで自然、歴史、文化も素晴らしいと絶賛されました。

そして「ギャラリー芙蓉」には16年間で展示を希望する作家の方延べ280人、来客者は86,000人にのぼりました。野崎様は人がやらない作品作りに挑戦。透明水彩絵の具でペニヤ板、砂、竹、漆喰、コルクボードに風景画、静物画、仏像を描いてきました。現在では水墨画にヒントを得て、インスタントコーヒー一色で濃淡を表現し風景画を描いています。

人生100年時代だからこそ日々ゆたかに過ごす。努力をすれば人がみとめてくれる。自身も元気をいただく。現在81歳。朝起きて絵を描くことが喜びだそうです。



お住まいの近くでお買い物

移動スーパーの販売場所が増えました!!



利用者の声

- ・足が悪いのでとても助かる
- ・アイスが買えてうれしかった
- ・欲しいものを注文すると次回持ってきてもらえて便利

布佐地区移動スーパー運行スケジュール

曜日	月曜	火曜	水曜	木曜
販売場所				
浅間前自治会集会所	カスミ 11:10			
布佐・新木高齢者 なんでも相談室	カスミ 10:40		ウエルシア 15:00	カスミ 10:10
布佐小入口信号機付近 布佐1170	ウエルシア 9:50			
布佐上町自治会館				カスミ 12:05
ふとんのシノザキ				カスミ 12:30
ソレイユ倶楽部布佐		ウエルシア 10:20		カスミ 11:35
和楽久布佐		ウエルシア 9:50		カスミ 11:00
めいと ケアステーション我孫子 布佐新館 第1、第3週	ヤックス 15:40			
めいと ケアステーションふさ (第2、第4週)	ヤックス 15:40			
ウィングマンションC棟	カスミ 10:20		ウエルシア 9:50	
ウィングマンションD棟			ウエルシア 10:50	カスミ 10:35
布佐三丁目集会所	ヤックス 15:00			