こほく あらき
地区社協だより
第86号（令和８年６月発行）
湖北・新木地区社会福祉協議会
TEL/FAX 04-7187-2551（月～金）（土日祝休み）
事務所：我孫子市中里 335-1 （TAIRAYA 湖北店 ３階）
E-mail:kohoku2551@abiko-shakyo.com（メールアドレス）
https://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。

会長あいさつ 新年度を迎えて

令和８年６月吉日
湖北・新木地区社会福祉協議会
会長　根本　一男



深緑の候　皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。湖北・新木地区社会福祉協議会（以下地区社協という）の活動に対し温かいご理解とご協力を賜り心より御礼申し上げます。地区社協は管内の自治会・学校・まちづくり協議会・民児協・福祉施設・市民団体等から選抜されました 50 名のボランティアの方々で福祉活動を行っております。

この４月、地区社協総会を開催し、事業計画が承認され、また私が会長職を留任任命いただきました。これから一年間地域の福祉活動に努めてまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

さて、当地区社協は、地域とつながり支え合う共生社会づくりを目指し推進してまいります。具体的には、大きなイベントとして、福祉まつり・地域お楽しみ会・独居高齢者バス旅行等、定期的な活動としては、健康教室・バランスボール教室・おしゃべりサロン・おやっこルーム・マージャン教室・学校に出向き福祉講座など、地域交流・世代間交流活動を行っております。

また、大規模災害が発生した際には、我孫子市社会福祉協議会が災害ボランティアの受入れ派遣を行います。その際に、私ども地区社協もお手伝いに参加します。大規模な災害が起こらないことを念じますが、平時から福祉と地域交流活動を通じ、皆さまと共に安心で安全なまちづくりに取り組んで参りたく、地区社協の活動にご理解、ご協力を賜れますようお願い申し上げます。

「そよかぜフェスタ」開催されました



４月 25 日（土）、湖北台中央公園にて「つくばね会」主催の「そよかぜフェスタ」が開催され、地区社協も昔あそび（けん玉、コマ、輪投げ、将棋）で 10 人の委員が参加しました。

天気にも恵まれ、たくさんの親子連れが来場され、模擬店他、様々なパフォーマンスを楽しまれていました。輪投げでは子供たちが景品のお茶を頂き喜んでいました。



また将棋では腕自慢の地区社協委員を負かすような小学生もいました。

ボランティアの高校生も交えて、和気あいあいの楽しい一日を過ごしました。

施設探訪番外編



前回まで４回にわたり湖北・新木地区の介護サービス事業者をシリーズで取材してきました。今回は特別編として、市内に一つしかない介護医療院、エスペーロを訪問しお話を伺いました。

介護医療院は平成 30 年４月の介護保険法等の改正法施行により新たに法制化された施設で、医療機能と生活施設を兼ね備えた高齢者向けの施設です。介護を必要とされる方のその状態はそれぞれ異なりますので事業者を探す場合は、地域の「高齢者なんでも相談室」などのアドバイスを受けるようにしましょう。

介護医療院エスペーロを訪ねました

介護医療院は、日常生活に必要な介護と長期的な医療が共に必要な要介護高齢者が居住の場とする介護保険施設です。



このエスペーロは、平和台病院に併設されており病院並みの設備があります。常勤医師１名を含む４名の医師や、25 名の看護師、40 名の介護士のほか、言語聴覚士や理学療法士・作業療法士等のスタッフが医療やリハビリを手厚く行っています。

入居者は医療が必要な要介護 1～5の高齢者です。その為に定員 95 名の居室も１人部屋・２人部屋・４人部屋等でプライバシーを保護し、温かく落ち着いた気分で過ごせるよう配慮された造りとなっています。その他、南側に面した広い食堂ホールでは食事やレクリエーションを行っています。また、浴室には身体への負担が少なくリラックス効果の高いミスト浴もあり、入居者には高い評価を得ているとのことです。



入居には入院中の病院や介護施設等からの紹介による事が多くホームページからの申し込みもあるそうです。介護医療院は県内には２０から２５ヶ所ありますが病院内の１病棟に 20 名位の入居者で設置されている事が多いようです。

施設は、本人や家族の望むターミナルケアにも対応しており、我孫子市で唯一の介護医療院です。

平和台病院からのお知らせ

４月１日より【もの忘れ外来】を開設しました（☎ 04 - 7189 - 1111　平和台病院 代表）
診療日：毎週水曜日／診療時間：受付 13：30～16：30／診療開始 14：00～／担当医
原田和輝医師（日本医科大学千葉北総病院　脳神経内科）
特徴：脳神経内科医による診療、問診やＭＲＩ検査などによる早期診断・治療の相談

令和８年度の役員です　ご支援よろしくお願いいたします

会長：根本一男（留任）/副会長：田北ひろ子（留任）/副会長：茂手木明良（留任）
書記：平林紀史（新任）/書記：森井貴美子（留任）/会計：北古賀義子（留任）
会計：森川正子（留任）/監事：牛尾眞志（留任）/監事：坂本博（留任）
参与：城健夫（留任）

湖北・新木地区社協の事業ご紹介

子どもバランスボール教室

子どもバランスボール教室を、7月11日（土）開催します。バランスボールで楽しく運動しましょう！
会場：湖北地区公民館・第2学習室（2階）　時間：10：00 ～ 11：30
対象：小学生以下、未就学児は保護者同伴　参加費無料
講師：高橋真弓さん（ベジガールズ）　　持ち物：汗拭きタオル・飲み物
申し込み開始日：7月2日（木） 9：30 ～　（広報あびこ7月1日号掲載）
申し込み・問い合わせ：湖北・新木地区社会福祉協議会



バランスボール体操教室

ベジガールズのご指導により、医療用バランスボールを使い、楽しいリズム曲に合わせ、弾んだり、手足を動かすことで有酸素運動になり、体幹の筋肉を鍛え、血流が促進され、生活習慣病の予防になるとご好評いただいています。
日付：7月30日（木）　会場：TAIRAYA 湖北店3階（湖北・新木地区社協事務所前）
時間：13：30 ～ 15：00　　講師：高橋真弓さん（ベジガールズ）
定員：22名（先着）　費用：500円　　持ち物：汗拭きタオル・飲み物
申し込み開始日：7月16日（木） 9：30 ～　（広報あびこ7月16日号掲載）
申し込み・問い合わせ：湖北・新木地区社会福祉協議会



湖北地区ふれあいサロン　春のバス旅行に参加して

4月24日(金)前日までの雨もやみ心地よい季節の中、総勢42名清水公園に向け出発しました。
バスの中で、皆様それぞれに楽しい歓談に声を弾ませている間に、あっという間に到着！
公園内に咲き誇る色とりどりのつつじを楽しみながら、短時間ではありましたが散策した後は、いよいよお待ちかねのランチです。
豪華な美味しいランチ御膳を頂き、お腹も満たされ大満足です。
最後に、道の駅しょうなんでの買い物を楽しみ、帰路につきました。
参加された皆様に、「とっても楽しかった！」と言っていただき、大変嬉しく思います。一日のバス旅、皆様お疲れさまでした。
今後ともどうぞ宜しく御願い致します。ありがとうございました。

ふれあいサロンボランティア　齋藤　悦子



こほく・あらき健康まつり開催されました

3月17日（火）、TAIRAYA 湖北店3階地区社協事務所前にて、「こほく・あらき健康まつり」が開催されました。
保健師さんたちによる健康講座「ロコモ予防について」や健康体操の後、それぞれの場所にて器具等を使い自分の体力を測定しました。
一通り回った後はパソコンに数値を入力し体力の現在値を知ることが出来ました。健康相談や健康アドバスもあり、参加者の皆さんは熱心に取り組んでいました。
次回「こほく・あらき健康まつり」は今年の秋、新木近隣センターにて開催される予定です。たくさんの皆様の参加をお待ちしています。



健康講座の様子

今年度の湖北・新木地区社協主な事業　ご参加お待ちしています

◆お問い合わせ：湖北・新木地区社会福祉協議会
TEL/FAX 04-7187-2551（月～金）（土日祝休み）9:30～16:30

事　業　名	内　　容
① 健康マージャン教室	毎週金曜 13:00～16:00 地区社協事務所前
② ほくほく健康教室	体操・ミニ講座 毎月第4水曜 13:00～13:45 地区社協事務所前
③ おしゃべりサロン	ほくほく健康教室の後 皆さんで会話を楽しみます 地区社協事務所前
④ あらき体操教室	身体均整師指導 毎月第1木曜 9:45～11:00 新木行政サービスセンター会議室
⑤ バランスボール体操教室	有酸素運動で楽しくリフレッシュ　年4回実施
⑥ 子どもバランスボール教室	小学生以下の親子でバランスボール　年2回実施
⑦ 地域お楽しみ会	新春にアマ・プロの芸を発表　地域みんなでたのしみます
⑧ こほく・あらき健康まつり	健康チェックや講演会などで健康の大切さを考えます 春・秋の2回予定 新木まちづくり協議会と共催
⑨ おやっこルーム	子育ての悩み解消を 毎月第2木曜 10:00～11:30 新木近隣センターにて新木まちづくり協議会と共催
⑩ 認知症サポーター養成講座	学校の授業で認知症を正しく学ぶ 委員が講師に協力
⑪ こほく・あらき福祉まつり ⑫ 湖北地区ふれあいサロン ⑬ 新木ふれあいサロン	地域の福祉施設・地域住民・学校の交流の場 年1回開催 高齢者の交流の場 おしゃべりやピアノ演奏を楽しみ歌ったり小学生との交流など楽しい時間を過ごします
⑭ らくらく健康体操	バランスボール他　新木まちづくり協議会と共催

4月に赴任された校長先生・教頭先生をご紹介します。（順不同）



湖北特別支援学校
朝倉（あさくら） 真一（しんいち） 校長



湖北特別支援学校
飯田（いいだ） 佳正（よしまさ） 教頭



我孫子特別支援学校
伊藤（いとう） 政幸（まさゆき） 教頭



新木小学校
八巻（やまき） 信哉（しんや） 教頭



湖北小学校
岡田（おかだ） 恵理子（えりこ） 教頭



湖北中学校
石塚（いしづか） 由之（よしゆき） 教頭



我孫子東高校
菅谷（すがや） 一彦（かずひこ） 教頭