

転ばないための体操教室 開催しました

1月14日(水) 湖北台近隣センター
講師：轟 幸治氏、参加者：23名

ロコモを防ごう！家庭で簡単に出来そうな体操で、大半を実技→ウォーミングアップと称して体全体をやさしく目覚めさせる動き。決して無理をせず、自分ができる範囲のことをじっくり取り組む。とにかく辛抱強く継続することがポイント！→という教えです。家の中で転ぶ：高齢者の怪我で一番多いのがこれです。予防しましょう!!

電話訪問サービス ご利用のすすめ

- ・毎週 月・水・金 午前中
ご希望の日に、こちらからお電話します
- ・費用：無料です

独り暮らしや日中独居の方を対象に、専門スタッフが対応いたします
安否確認・短時間での話し相手など、お気軽にご利用いただけます
お問合せ：地区社協事務所または担当民生委員まで
※常時受付しております

湖北台地区社協で ご利用いただけます

【車の貸し出しサービス】
短期間のご利用に便利です

【コピー利用サービス】
カラー・白黒ともOK

～どうぞご活用ください～
(お問合せ：地区社協事務所まで)

古切手・書き損じはがきなど ご寄付ありがとうございました

八丁目見守りの会様、井上道雄様
(株)東進ビルシステム様、M・M様
佐々木みさ子様、田吹和子様
小山雄司様、伊藤直子様
カフェと雑貨のウィング様
池邊京子様、坂手千代子様

編集後記：80歳を機に子供たちから、運転免許返納・断捨離を、繰り返し言われております。免許は車種限定でなんとか継続中ですが、断捨離は根負けして着手してみました。
【断捨離】断：入ってくる不要なモノ断つ（新しく買わない、もらわない）捨：家にある不要なものを捨てる 離：モノへの執着から離れる、「いつか使うかも」という思い込みを手放す 結果：部屋がすっきり快適。探し物が減り、ストレス軽減。自分にとって、本当に必要なものを選ぶことで人生の本質を見つめなおせる。
いざやってみると思い出のモノがぞくぞく、回想しながら…思いのほか時間がかかりますが、なんとなくすっきり。少しは効果あった感じがしております。
是非、やってみてください！整理した成果（モノ）は福祉バザーへご提供を!!

令和8年5月発行

湖北台地区社会福祉協議会
総務委員会

〒270-1132
我孫子市湖北台 1-12-19

☎04-7188-1410

kohokudai@abiko-shakyo.com

http://kohokudai.abiko-shakyo.com



こほく台

地区社協だより

第85号

第23回 湖北台福祉バザー開催のご案内

日時：令和8年6月27日(土) 10時30分～14時
場所：湖北台近隣センター

- ◎地域の皆様からのご提供品を販売いたします
- ◎上履き不要、買い物袋ご持参のご協力を！
- ◎当日は混雑が予想されます。お早めにお越しください
- ◎毎回好評のタイムセール（超お買い得！）を実施いたします



写真は昨年の様子

バザー提供品ご協力をお願い

＜提供によって福祉活動への貢献になります＞

○寝具・食品・タオル・日用雑貨など（この機会に断捨離にチャレンジも）
ご利用になっていない品物がございましたら、ご提供をお願いいたします
湖北台の各自治会のほか、湖北台地区社協事務所でも受付しております

お問合せ：湖北台地区社会福祉協議会

湖北台 1-12-19

04-7188-1410 (月～金 9時～16時)

このページでは **社会福祉協議会**について
概略の説明をさせていただきます

社会福祉協議会（社協）とは

民間の社会福祉活動を推進することを目的とした
営利を目的としない民間組織です(全国で 2000 か所)。

我孫子市社会福祉協議会…昭和 32 年に発足、所在地：我孫子市我孫子 1861

「安心とゆとりのまち、住み続けたいまちづくり」を基本理念に、「一人ひとりがつながり、思いやりあふれる地域社会」の構築を目指すため、さまざまな活動をしております。

地区社会福祉協議会（地区社協）

地域福祉に於ける拠点として、市内中学校区の 6 地区（北・南・天王台・湖北台・湖北新木・布佐）に分けて地区社会福祉協議会の事務所を設置しております。

湖北台地区社会福祉協議会

事務所：我孫子市湖北台 1-12-19
我孫子市保健センターの近くです
月～金 9:00～16:00
事務員が常駐しております

*当地区社協は平成 9 年、前身の「福祉ネットワーク委員会」事業を引き継いで発足し、来年で 30 周年を迎えます。

【メンバー】

*委員 50 名（自治会・民生委員・地域福祉ボランティア・学校・各種団体からの推薦）

また、自治会代表者、各種団体代表などで構成する代議員 4 0 名
いずれも我孫子市社協から任務の委嘱を受けております。

現在の会長：鈴木幸子（湖北台 3 丁目在住）

【主な活動】

地区自治会の見守り組織の事務局を担当し、見守り活動を推進しております。
福祉バザー・敬老お楽しみ会・健康まつり・鯉のぼりまつりをはじめ、各種行事を通じて地域福祉に貢献しております。（令和 8 年度の活動計画は次ページにて）



令和 8 年度予定の事業・行事

※詳細は、その都度ポスター・チラシ・ホームページ
などでご案内します

第 2 3 回 湖北台福祉バザー	6 月 27 日 湖北台近隣 センター	地域の方からの提供品を販売 収益は福祉活動・学校等への物品寄贈など この 8 年間で学校机・椅子・エアコンなど実施済み
第 2 3 回 敬老お楽しみ会	10 月頃 湖北台東小 学校	お楽しみ演芸・児童によるダンス、お手紙 食事をしながらのおしゃべりタイム・記念品あり 申込制で先着 1 2 0 名程度 どなたでも OK です
第 2 6 回 健康まつり	10、11 月頃	血圧・血管年齢・肺活量・握力などの測定 健康相談や健康体操など 豚汁サービスもあります
第 1 8 回 鯉のぼりまつり	5 月 5 日 湖北台中央 公園	自治会連合会・まち協・社協・防犯協の協賛行事 地区社協コーナーでは、幼児向け手づくり鯉のぼり・かざぐるま・あびっこクラブミニ鯉のぼりなどを出展します
電話訪問サービス	月・水・金 午前中	独り暮らしの方を対象に、専門スタッフが電話をおかけします 常時受付しております
スマホ教室	6 月・12 月 湖北台近隣 センター	スマホ初心者向け講座 事前申込制で先着 20 名限定 小グループでの 気軽にご利用いただけます
昔あそび （湖北台西・東小児童対象）	6 月頃 西・東小学 校	両小学校 1 年生対象 紙でっぼう・けん玉・お手玉・吹きごま・輪投げなど のお手伝いをします
介護予防教室 転ばないための体操教室	10 月頃 湖北台近隣 センター	自宅で簡単に出来る健康体操について、実技を 中心にプロのインストラクターが指導してくれま す
認知症サポーター養成講座		
一般向け	9 月頃 近隣センタ ー	事前申し込み制 先着 50 名 受講者累計 962 名（市内随一の実績）
湖北台中学校向け	3 年生向け	毎年 11 月頃実施中 受講者累計 1,648 名
湖北台西・東小学校	6 年生向け	認知症ジュニアサポーター養成講座として 開催 毎年 6 月頃実施中