

本庁地区社会福祉協議会

本庁地区社会福祉協議会、年に一度の評議員会開催！ 3年ぶりに開く！松戸市市民会館301



コロナ禍の下、知恵と工夫で豊かな活動を！

本庁地区社協の前年度活動報告と決算、今年度の活動計画と予算を討議し決定する、評議員会（総会）が、三年ぶりに開催されました。新型コロナウイルスの感染パンデミックの影響で令和2年、3年の2期にわたり、評議員会Ⅱ会議が開かれず、代わりに「書面表決」という異例の方法を採っており、評議員の皆さまにはご理解ご協力をいただき活動を続けてまいりました。

本年に入り、春までには新型コロナウイルスの感染状況が好転していたため、5月14日（土曜）、松戸市民会館301号室で感染防止対策を実施しながら開催の運びとなりました。50名（委任状含む）の評議員出席の下、会長の挨拶の後、各担当役員により令和3年度活動報告案と決算案、今年度の活動計画案と予算案について報告があり、討議のうえ決定いたしました。

今年度は理事会役員の改選はなく、役員は前年度からの継続となりました。

伊能会長からは、コロナ禍のもとで各部署が知恵を出し合い、工夫を凝らした活動に労いのことばがあり、「評議員の皆さまはじめ、住民の皆さまのお力添え」を訴えて幕を閉じました。

福祉用具講座 「電動いす」行きたいところにいきます



6月11日（土）、市民劇場で研修部会による久しぶりの講習会が31名の参加者を迎えて開かれました。二つの会議室を使って行われ、4種類の電動いすが会場に集まりました。

福祉用具プランナー管理指導者、住環境コーディネーター2級、介護支援専門員の講師・日暮将善さんによる説明は次のようでした。（以下要約）

《高齢者の自動車事故多発後、免許返納が多くなり、電動いすの需要が高まっている。電動いすの利点として、歩行困難になっても自由に外出できる。人の手をわずらわ

せないで済む。免許は不要で扱いが簡単。走行は歩道が原則、最高速度は時速6kmなので安全。1回の充電で20kmは走行可能。路上駐車でも違反にならない。レンタル可能（2～3千円／月程度）等々。《

4種類の車いすの構造や特長、用途の違いなどの説明の後、市民劇場横の歩道に出て試乗会。初めての体験に不安そうなお人も運転に挑戦。操作は意外に難しいが、きちんと練習すれば安定感もあり、快適に運転できそうだと皆さんが感じられたようです。

何歳になっても、多少の体の障害があっても、生活を楽しむ方法は沢山ある。そのひとつとして「電動いす」の存在は大きいということを参加者の皆さんが実感したのではないだろうか。

中山…記



※興味のある方、詳しく知りたい方は下記事業所にご相談ください。●福祉用品レンタル事業所「介護用品のひぐらし」☎047-362-3977 〒271-0092 松戸市松戸1679

本庁地区／平湯・納屋川岸・本町・一丁目向山下・二丁目・三丁目西・三丁目東・山下・陣ヶ前・宮前町・角町・下横町・小山・リンデンハイム自治会・松戸ハイム管理組合・コスモ松戸ステーションビュー自治会

編集発行／広報部会 事務局／松戸市松戸1307-1 松戸ビル4F 文化ホール内 TEL・FAX.368-0547

ふれあい会食会

持ち帰りも良いけれど、
やっぱり会食会が待ち遠しい



つゆ空の6月8日(水)、今年度初めての会食部会にお伺いしました。

今回は弁当お持ち帰りとのこと、今までお聞きすることが出来なかった開催準備のご苦労の一端をスタッフ(会食部会ボランティア)の方に聞かせていただきました。

開催日の半月前からスタッフ3名で献立を検討し、必要な食材、その他を整えます。当日は15名ほどのスタッフの皆さんが、心を込めて調理します。今日は7品目(写真)入った美味しいお弁当40食が出来上がりました。また男性スタッフは、来場者を迎えるため、弁当配布会場の準備をして皆さんを待っていました。



6月8日の会食部会(写真2点とも)

「この日を楽しみにしていました、ありがとうございます」とマスクも添えられたお弁当を大切に持ち帰られる皆さんを見送られる様子に思わず笑みがこぼれます。

毎回このような機会を用意してくださるスタッフの皆さんに心から感謝と尊敬の思いを抱きながら、おしゃべりやアトラクションを楽しめる文字通りの会食会が一日も早く開かれることを願っております。

石井…記

健康増進部会からのお知らせ

歩こう、歩こう！
ウォーキング・フェスタ



来春(R5年度)開催予定の本庁地区社協主催のウォーキングフェスタについてお知らせします。

本イベントは、新型コロナウイルスのパンデミック発生により、令和2年度から4年度まで3回にわたり中止となっていました。健康増進部会では来年春の再開をめざして、コースの検討、試歩の実施などを準備しています。

来年度は、令和5年4月16日(日曜)の開催を予定していますが、年明け2月には開催の詳細・要項をお知らせ(「事務局だより」など)できる予定ですのでご期待ください。

※コロナ感染状況によっては、開催予定の変更などございますのでご了承ください。

●ボランティア募集

本庁地区社会福祉協議会健康増進部会では、活動のお手伝いいただける方を募っています。主な活動は春のウォーキング・フェスタ、秋の市民運動会(本庁地区会・自治会・町会)などです。部会の一員として、サポート役としてのボランティア活動に参加しませんか。年齢・性別は問いません。

お問い合わせは事務局まで。多数の応募お待ちしております。



ふれあいサロンだんらん

皆さんと一緒に！「フレイル予防」と健脳エクササイズ



6月14日（火）午後1時半から市民会館301で開催されました。コロナ禍の下、11人の方が参加され、距離を置くため講義形式に着席し始めました。

今夏、猛暑が予想される時期になりました。暑さで運動不足になりがちなとき、熱中症予防とフレイルの予防について「ふれあいいきいきセンター」センター長の佐藤紫さんと、保健師の村上優佳さんを講師としてお迎えしました。

フレイル（高齢期になって筋力、認知能力、社会とのつながりなどが低下している状態）を予防

するために、毎日の屋外ウォーキング、雨天の時は屋内筋力トレーニングを体調に合わせて行うことが有効であること。熱中症予防には、一日に常温の水を1.2リットル（ペットボトル中1本）以上摂取することが必要だそうです。

後半は、フレイル予防の筋肉トレーニングと健脳エクササイズ（脳の血流を良くし、脳細胞を増やす運動）に取り組みました。身体の運動をしながら「複雑な手指の運動」を同時並行で行うことで、脳が活性化すると言います。取材者も一緒にやりましたが、ふだん頭・脳を使っていない私はへとへとになってしまいました。気負わずに笑顔でやることです。

平井サロンだんらん部長から、介護保険について「認定申請から介護保険証の交付まで数カ月ほどかかるので、かかりつけの医師にいつでも相談できるようにしておくことが大切です」とのお話がありました。

周囲の方との交流を楽しみながら、夏を乗り切りましょう。

村上…記

3年ぶりの開催！ 第50回 市民運動会

新型コロナウイルスの世界的パンデミック勃発以来2年半の間、社会福祉協議会の様々な活動が自粛、中止となっていました。ワクチン接種の進展や市民の感染拡大防止対策に対する協力などの浸透によって、『Withコロナ』のスローガンの下、感染拡大防止対策をとりながらコロナ前の活動に戻す動きが出てきました。本庁地区社協と本庁地区会は、昨年一昨年と開催を見合わせてきた『市民運動会』を、感染防止対策と競技規模を縮小するなどの工夫をして3年ぶりに開催することを決定しました。なお、開催時に国や千葉県など行政から「蔓延防止対策」などの指示が出される事態となれば中止をする場合があります。秋の青い空の下で楽しく交流しませんか。皆さまの参加を呼びかけます。

本庁地区 第50回 市民運動会 開催要項

▼開催日時 11月6日（日曜）午前8時受付開始／午前9時開会

午後1時終了解散

▼会場 松戸市立南部小学校校庭

▼主催 本庁地区社会福祉協議会・本庁地区会（町会・自治会）

▼実施種目 紅白玉入れ／お手玉の玉投げ／ホールインワンゲーム（グラウンド・ゴルフ）／グラウンド・ゴルフ（8ホール・個人戦）

※今回は時間短縮のため、紅コース、白コースそれぞれ8ホールで競技実施。順位決定と表彰は紅・白コースそれぞれの1～3位の方を男女区別なく、スコア上位者を表彰します。

▼参加資格 本庁地区在住の方ならどなたでも参加できます。（事前申込み制です）

▼参加申込み ①各町会・自治会の役員に申し込み。

②本庁地区社協の事務局にて申し込み受け付けます。
▼申込み締切 令和4年10月12日（水）午後3時まで

第10回

写真コンクール



あなたの
撮っておきの1枚を！
どしどし
ご応募ください

●応募資格

本庁地区社協エリア在住・勤務の方。年齢制限なし。1人3点まで。

●課題・対象

本庁地区内、松戸市内のイベントや風景
※令和3年12月～令和4年11月に撮影された作品に限りです

●応募要項

1. 作品は
①印画紙にプリント（紙焼き）でサイズは2L以上八つ切りまで。
②デジタルデータのある方は左記アドレスにメールにて送信、またはCD等でご提出ください。
2. 作品と一緒に、応募用紙に必要事項を記入しご提出ください。
※ご応募いただいた作品、データの返却はいたしません。ご了承ください。
令和4年11月18日（金）。

●応募締切

①本庁地区社協事務局または②お近くの町会自治会役員までお届けください。

●入賞発表

審査は本庁地区社協役員を中心に、広報誌「ほんちよう」39号誌上に掲載いたします。

●お問合せ先

本庁地区社会福祉協議会事務局（住所などは本誌1頁下段参照）
開室時間：10時～16時30分 日・月・祝日休み
Email: honcho@matsudo-shakyō.com



投稿

米長夢忽
（陣ヶ前）

つばめ、めだか、かめ

行き成り尻取りではないが、亀目高はペットだ。燕については別に認有り。筆者後期高齢者にて。松戸市より、認知機能低下の恐れがあり、コロナフレイル予防体力維持の件にて通達有り。

以前より、自発的に歩行運動として続行し、飽きぬようコースを変えたりするなど、努力して居ります。令和二年三月半ば栃の木通り（二十世紀が丘）に入った折り、一羽の燕の飛翔を発見して何処に営巣かと眼で追ひ驚く。ガソリンスタンドの高天井の桙に四つの巣、隣の自転車の軒に二つ、更に洋服店の軒に二つと、巣造りしてある店を次々に十軒も見つけた。正に各々店舗のペット宜しく人燕仲良くシーズン全うするのだ。

大変懐かしき昔聞き覚えの益鳥燕の保護を思い出させて貰ったのであった。

俳句

仔つばめや 風強くして 飛び立てず
（米長夢忽／陣ヶ前）
老いの身の 燕飛翔見 安堵せり
（米長夢忽／陣ヶ前）

川柳

あの「教会」政治家先生を統一
（腹立目指／三丁目東）
『コロナ』昔はペット 今人類の敵
（腹立目指／三丁目東）

―編集後記―

安部元首相の銃撃テロ事件。筆者はもちろん日本国民に大きな衝撃をもたらした。この事件が、なぜか深い闇に潜んでいた「旧統一教会」を浮かび上がらせ、世の中を騒がせている▼宗教は本来悩めるひと（家族や友人なども含め）の心を癒し救済するものと思う。家族の破壊、社会の構成を乱すものであってはならない▼半世紀も前、筆者の学生時代、彼の教団の別働部隊「原理研究会」が学内にサークルとして存在していた。孤独で悩み深そうな青年・学生に巧みな言葉で接近、理屈を駆使して信者を増やしていたことを鮮明に記憶している。▼このような反社会的？「宗教団体」、その裏で「謀略・政治団体」が50数年後の今も跋扈していることの不思議さが今回の銃撃事件を機に理解できた▼この問題が、真摯に宗教に取り組んでいる人たちの心に疵がおよばぬことを願う。宗教は「こころの福祉」でもあると思うからである。

信仰深志

広報部会
堀尾 眞誠 石井 榮子
中山 廣子 村上 有一
小関 昭子