

本庁地区社会福祉協議会



コロナ禍の影響で中止となっていた本庁地区社協の恒例イベント「ウォーキングフェスタ」がこれまでより一か月早い四月一日の日曜日、四年ぶりに開催されました。

朝8時に集合、KITE MITE MATSUDO を出発。千葉大園芸学部キャンパス↓二十世紀ヶ丘↓市川市立歴史博物館↓緑の回廊(堀之内緑地、じゅん菜池緑地、里見公

ウォーキング・フェスタ
4年ぶりに歩け歩け!
50人が散歩を楽しむ

二十世紀ヶ丘から市川・「緑の回廊」、里見公園



園、国府台緑地)↓北総公園(矢切駅付近)、全行程約9kmを参加者五〇名全員完歩しました。

ゴールの北総公園では、伊能会長より一人ひとりに「完歩証」が手渡され解散しました。

実施を約一か月早めたのは、暑さが増すと熱中症などのリスクが高まることとが理由のひとつでしたが、まれにみる好天となりました。リーダーの細やかな注意や配慮、適度な休憩により誰一人脱落することなく実施することができました。



令和5年度通常評議員会開催
「ポスト・コロナ禍」で新たな一歩!

令和五年五月一三日(土)、本庁地区社会福祉協議会の理事会と評議員会が市民劇場会議室で開催され、評議員会開会にあたり、文入加代子市社協会長の挨拶がありました。

会議は令和四年度の活動報告、会計収支報告と五年度の活動計画案、予算案を審議。役員任期満了に伴う新役員の提案と退任役員が報告されました。

すべての議案が採決され、地区社協各部会は「ポスト・コロナ禍」の活動再開に向けて取り組むことを確認しました。

本庁地区社会福祉協議会の新役員

- | | |
|-------------|----------|
| 会 長 | 伊能 重徳(再) |
| 副会長 | 鈴木 征男(再) |
| 事務局長 | 望月 洋子(新) |
| 会 計 | 堀尾 眞誠(再) |
| 書記 | 川上 悦子(再) |
| 書 記 | 原田 早苗(再) |
| サロندانらん部会長 | 日暮 幸信(新) |
| 会食部会長 | 平井 典子(再) |
| 健康増進部会長 | 望月 洋子(再) |
| ちびっ子サロン部会長 | 竹内 礼子(再) |
| 研修部会長 | 名和 博子(再) |
| 広報部会長 | 鈴木 征男(再) |
| | 堀尾 眞誠(再) |

監事

- 田中 孝 本庁地区長
朝日 良平 三丁目東自治会会長

《退任役員》

松葉 淑子様(宮前町)
地区社協創設時から二〇数年にわたり、お勤めいただきました。心から感謝申し上げます。
土井 信男様(陣ヶ前)

一〇年間のお勤めお疲れさまでした。ありがとうございました。

みんな一緒にランチタイムを楽しむ 会食部会

― 四年ぶりの復活 ―

六月七日(水)、市民会館301号室でふれあい会食会が行われました。コロナ禍による「お弁当受取りだけ」から四年ぶりに解放されて、今回からは名実共に「会食会」となりました。参加された約五〇人の方々の笑顔の中、十二時を合図に食事会の始まりとなりました。

望月部会長・伊能地区社協会長のあいさつが終わり、スタッフ一同の心づくしの昼食は、皆さんほぼ完食の様子でした。次は参加者もスタッフもひとりひとり全員の自己紹介と一言コメントを披露しました。研修部会・広報部会からも活動の案内とお知らせもありました。



次に「カ・タ・ピ・ラはつきり」とばエクスサイズ」で発声練習をして、「健康マーチ」月健康は歩いてこないだから自分で作るのさ。月「三六五歩のマーチ」水前寺清子の替え歌」を二番まで元気よく合唱してお開きとなりました。

調理、会場設営、配膳、事前の準備、後片付け等々大変なことと思いますが、一七名のスタッフの皆さんは来て下さる方々と共に楽しんでいるとのこと、つくづく頭の下がる思いがしました。

望月部会長の進行により会は大いに盛り上がり、幸先のよい再出発となったようです。晴天にも恵まれ、素晴らしいひとときを過ごされ、皆さん満足の笑顔で会場を後にされました。



ふれる 社協活動 かと

研修部会講習会 特殊詐欺への警戒・被害に遭わないために！

六月十七日(土)、市民劇場において本庁地区社協研修部会による防犯対策の講座が開催されました。講師は松戸市役所市民安全課の飯箸悠介氏で、内容は犯罪の発生状況や「電話de詐欺」「悪質商法」などの犯罪に遭わないための対策と注意点についての三点でした。

《発生状況》

松戸市内の発生件数は、平成十二年のピークから年々減少して、昨年は二六〇八件でピーク時の約一〇%。また犯罪の七〇%が窃盗犯でも自動車窃盗がとびぬけて多い。発生場所としては松戸駅・北松戸駅周辺、特に西側に多発している。空き巣・忍び込み被害は、八〇%が戸建住宅、九〇%が出入口、窓からとのこと。対策として、玄関や窓の施錠の徹底、防犯ガラスにする、植木や塀を外からの死角にしない、窓の下に踏み台となる物を置かない、などがあげられました。

《電話de詐欺》(特殊詐欺周知のための千葉県独自の広報用名称)

被害者の九割以上が高齢者ということで高齢者の多い地域が狙われる。千葉県の発生件数は、全国四位、被害金額は全国三位、県内では松戸市がワースト二位で昨年は二〇二件、三億九千万円が被害に遭った。詐欺の手法として「オレオレ詐欺」・「預貯金詐欺」・「架空料金請求詐欺」・「還付金詐欺」・「キャッシュレスカード詐欺盗」など。

●被害に遭わないための対策

- ・犯人と直接話をしないこと
- ・電話de詐欺は電話で対策!!
- ①在宅時も常時留守番電話にセットしておく。
- ②迷惑電話対策機器の導入。
- 「松戸市電話de詐欺撃退機器普及促進事業」により自動通話録音機を二千元で取り付け可。

申し込みは 0120-5454-25
問い合わせは市民安全課 047-366-7285

《悪質商法》

消費生活について困ったときは消費生活相談窓口／消費者ホットライン 局番なしの1-88(じやや)に連絡する

特殊詐欺などの被害者にならないための学びができ、参加者同大参考になったことでしょう。一方で「自分は絶対に騙されない」と思っている人でも騙されてしまうそうです。用心して生活しようとする身に染みて思いました。もう一度身のまわりを確認することが大切かもしれません。



熱中症に気をつけましょう！

ーサロンだんらんー

六月三日(火)午後1時半から市民会館301で10名の参加者と7名のスタッフで開催されました。コロナ感染者がすくなくなりましたが、間隔を空けて「二」の字に着席して始めました。

本庁地区社協の広報誌「ほんちょう39号」が配られ、市民運動会、ふれあい音楽祭の写真をしながら、皆さんの居住自治会・町会を伺いました。平湯1、岩瀬2、三丁目西1、陣ヶ前2、小山4の全10名の構成でした。

六月が誕生月の方が1名いて、みんなでハッピーバースデーを歌いました。

次に、地域包括支援センターの村上優佳さんから「高齢者のための熱中症対策」のお話がありました。

- ①エアコンを上手に使うこと
- ②温度計を身近において、気温を確認すること
- ③長時間風が体に直接当たらないように、扇風機やサーキュレーターを併用すること



- ④すだれやカーテンを併用して直射日光を避けること
- ⑤喉が渇いていなくて

もこまめに水分補給をすること。

1日あたりコップ6杯(1・2リットル)／入浴の前、起床後／大量に汗をかいたときは塩分を忘れずに

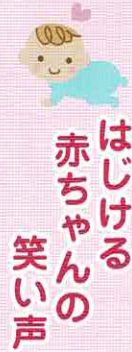
⑥後半は腕、膝の上げ下げ運動をしながら、腕を上げて体をひねる運動、足首を持ち上げる運動。簡単ですがそれぞれを10回行うと、うっすら汗をかきます。10分ほどですが、皆さん体が軽くなったと言っていました。

最後に、ある方が最近「特殊詐欺」にあいそうになった体験をお話しされました。電話口の訴えにおかしい、おかしいと思っても、「息子だ！」「警察だ！」などと続けてかけてこられると、「いつの間にか、その気になってしまふんですよ」との内容に。他人事ではないと思わされました。現金を用意したことが相手に知られると、自宅が襲われるという危険もあるそうです。幸い警察の助言で難を逃れたそうです。こうした詐欺は本当に身近に近づいてきています。「電話でお金の話が出たら詐欺です」。やはり第一は電話に出ないこと、詐欺撃退装置を設置することでも有効です。

短い時間でしたが、体を動かし、お話の内容もよく充実した一日でした。

活気あ 本庁地区 あ・ら・ら

ちびっ子サロン ちびっ子7人で活気づく、ちびっ子サロン



梅雨のさなか六月二日(木)の午前、市民会館203号室は生後六か月から三歳のちびっ子七人と五人のお母さん。そして六人のスタッフ(地区社協)、松戸市の中央保健福祉センターから保健師の上田さんが集まりました。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で令和二年度から昨年度十月まで活動を休止(十一月、十二月一時再開)していた本庁地区社協の「ちびっ子サロン」、三年ぶりに活動再開しました。長いブランクの影響で参加申し込み者ゼロが続いていましたが数か月前から参加されるひと組のお母さんとちびっ子で細々と活動を続け、もうひと組と参加者が徐々に上向きになってい

ました。今年度、三回目の今回は四年、五年前の活気を取り戻したかのよう、五組の親子(母五名、子ども七名)の参加がありました。保健師上田さんの月齢ごとの子育てアドバイスに聞き入り、お母さん同士の交流もあり、スタッフとも馴染みのちびっ子も、初めてのちびっ子も用意されたオモチャであやされ、抱っこされたりと和やかな時を過ごしていました。部会長の名和さんはじめ、スタッフの皆さんも久しぶりのにぎやかなサロンの様子が嬉しそうに活動していました。「ちびっ子サロンの未来に明るい兆しが見えてきたようです。





朦朧状態からの覚醒 リハビリの大切さと、生きる喜び

小関 昭子(陣ヶ前)

私は、ある日突然に「くも膜下出血」を発症し、なんとか命を永らえることができたものの、朦朧状態で、会話や立ち上がることもできない状態が5か月程も続きました。続発した「水頭症」が原因だったそうです。手術の甲斐あり、見事に覚醒しました。

水頭症とは、医学文献によりますと、脳脊髄液の増加によって拡大した脳室が、頭蓋骨内面を押しつけることにより、数々の脳の障害を引き起こす病態とされています。

私の場合、くも膜下出血の術後は、多少とも小声で会話ができていたそうですが、リハビリに転医後は全く会話ができないようになり、水頭症の影響が疑われたので、脊髄から胃にパイプを通し、脳室の水量を調整するシャント手術で、予想以上に見事に覚醒しました。

聞くところによりますと、脳疾患の後遺症で、ほとんど寝たきり、自己表現の不能の方が多くいらつしやるとのことですが、医学的進歩が著しい昨今ですので、私の例を参考にしていただけではないと思えます。

覚醒後のリハビリで再度のリハビリがはじまりました。長期間ほとんど寝たきり状態でしたので、筋肉の拘縮が進み、ベッドからの起座・歩行などが困難な状態でしたが、看護師、理学療法士などの病院スタッフの計画的・献身的な介助・リハビリ指導などにより、徐々に機能回復が進み、流動食から固形食へ、立位から車いすへ、歩行へ、階段昇降へと嬉しい回復です。

リハビリスタッフは20代・30代の若い方が多く、20分から40分単位でリハビリ内容が変わり、担当者が交代しますが、私は人の名前を覚えるのが得意ですので、担当者にそれぞれに私が感覚でつけた名前やニックネームで呼びます。この効果は絶大で、すぐに仲良しになり、私的な相談も時々ありました。

ある日、女性の担当者から「階段をやります」と言われ、「階段のリハビリは怖い」と返すと、「私は100kg近い人でも受け止められます」と言われて、仕方なく階段を昇り始めます。さすがに上手に介助してくれます。また、野球のイチロー選手にそっくりの方がいらして、彼が担当の時に「イチローがきたー」と喜んで声を出すと、周りのリハビリ仲間もニコニコ顔になります。

病院スタッフの適切なリハビリ指導や、家族・友人等の心強いはげましのおかげで元気を取り戻し、今では介助無しでも多少の歩行ができるようになりました。言葉では言い表せないほどの感謝の気持ちでいっぱいです。

リハビリでは冬から春へと季節は巡り、発症から10か月後の新緑の季節に無事退院することができました。その後は、夫が外に連れ出してくれ、太陽のぬくもり、まばゆいほどの緑の木々、さわやかな風を直接体を受け止め、「私は生きています」と実感し、「まだ頑張れる。少しずつ無理はしないで、前向きに生きていこう」と思いました。



俳句

菖蒲の湯 香り残し 仕舞風呂
炎天に 定刻過ぎし バスを待つ
はじまりし ばかりの夏に 負けてをり
わが影を 路面に濃くし 夏来る
(湯浅美代子/陣ヶ前)

つばくろや 今年来ぬ街 空き菓のみ
春閑けて 燕来ぬ街 寂しかり
(夢葱/陣ヶ前)

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4年12月～令和5年11月に撮影された作品に限ります
- 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下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。

●応募締切 令和5年11月17日(金)。
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行い、広報誌「ほんちよう」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-shakyo.com

— 編者呟口 —

「ふるさと納税」この耳に心地よい制度が始まって一五年。いつの間にか、私にとっては耳障りな熟語になっていく▼あのとき、わが国では人やカネ、あらゆる「財」が首都圏、大阪圏、名古屋圏など大都市に集中している現状に「石を投じる政策」と思い込んでしまった▼大都会に住む地方出身者などが人口減などにより財政難で困っている市町村を支援する。なんと素晴らしい!と思わず手を打った▼そして今、びっくり仰天である。一つ、自分と縁もゆかりもない自治体に寄付(納税?)。二つ、自治体から「返礼品」という名の品物が贈られる。三つ、自治体間で返礼II贈答品競争が勃発▼今では、国家による通販制度。異常な返礼品競争。低所得者は利用のメリットがない。返礼品の提供者が利益を独占▼つまり、大多数の国民にとってこんな不公平な制度を続けるべきか? 考えてしまう。

広報部会
堀尾 眞誠 石井 榮子
中山 廣子 村上 有一
小関 昭子