

内郷地区社会福祉協議会

〒285-0005

佐倉市宮前2-13-1 よもぎの園2階

TEL/FAX : 043-486-5690

e メール : uts@catv296.ne.jp

http://www.catv296.ne.jp/~uts

事務所開設 : 火・木 10:00~15:00



福祉

うちごろう

高齢者のみまもりについて



緊急通報装置



エレキで軽やかに



お気に入りの物あったかな？



ビンゴ

楽しいランチタイム



脳トレは右手、左手別々に



高齢者交流会を開催

急に肌寒くなった気候に戸惑いを感じる中、10月29日(火)ミレニアムセンター佐倉で高齢者交流会が開催されました。今回は初めてリブドミトリの方も出席してくださいました。

内郷地区社協会長の挨拶から始まり、つづいて佐倉地域包括支援センターの方々による「高齢者のみまもりについて」のお話がありました。佐倉市による一人暮らしの方等の緊急通報サービスや民間のみまもりも色々と進んでいるそうです。(詳しくは包括にお尋ねください)少し緊張した会場に、熊本さんのエレキギターによる心地良いリズムで懐かしい曲の演奏があり、思わず口ずさむ方もいました。

午前中の最後は楽しいお食事の時間となり、2種類からお好みのお弁当を選び、おしゃべりしながらのなごやかな時間となりました。食後のみかん・お菓子は別腹です。

食後はビンゴゲームから始まり「リーチー」「ビンゴ!」の大きな声が響きました。最後は脳トレ体操です。右手、左手で違った動きをするトレーニングや大きく体も動かししました。

始めてから3時間、あっという間でしたが参加された方々に楽しんでいただけたら幸いです。これからもいろいろな地区の方々と交流をして楽しく暮らせるまちづくりに努めたいと思います。

内郷地区社協主催
令和6年度

出張地区歓談会 開催

7/20 岩名・高座木地区

8/31 宮前ローズタウン地区

9/14 宮前3丁目地区

各地区にお邪魔しての出張地区歓談会は、住民福祉懇談会として福祉関連の知識や情報提供の場であるとともに、地域住民の情報の共有・意見交換・交流の機会にもなっています。当歓談会は内郷地区内の全13地区を対象に同一テーマで巡り、概ね2年半で一巡します。標記3会場で行われた今年度の歓談会は、合計131名(スタッフ含む)の参加者があり、テーマは、昨年実施の飯田地区、大佐倉地区と同じ

『病は突然やってくる……そのときどうする!……元気な今こそ準備する』

で、講師は同じく佐倉地域包括支援センターの松尾徳子氏です。暑い時期での開催にもかかわらず多数の参加者がありました。松尾講師並びに町内会など地区役員の皆様のご協力ありがとうございました。

突然のけがや病気は誰の身にも起こり得ます。いざという時、まごつかず、周りの者も困らないよう日頃より備えておくべきことや知識について、次のフェイズごとに解説していただきました。

- [I] 元気な今 (私の情報 誰か知っていますか?)
- [II] 入院 (入院手続き、インフォームドコンセント、医師にかかる際の10か条)
- [III] 退院にむけて (急性期の治療から回復期の治療へ、退院後の生活に必要な支援と手続き)
- [IV] 在宅療養 (在宅を支える医療と介護、延命治療、どうする? 私の看取り)



※ 次回は、山崎・下根地区、飯田柏葉地区を予定しています

講話の途中、前半と後半に参加者が6~8名のグループに分かれ各10分余の話し合いタイムがありました。前半の話し合いでは、突然の病に倒れた体験談や日頃の備えについて、後半の話し合いでは延命治療や看取りなどについて話し合い、各グループから発表がありました。

「お薬手帳に緊急連絡先や病歴などの情報を記載し常に持ち歩き、外出先での万一に備えている」「親の延命治療をどうするか、兄弟間で意見が分かれ、もめた。元気なうちに本人の意思を家族で十分話し合い共有しておくべきだった」など、参考となる数々の事例の発表がありました。

当歓談会には、「役立つ知識や情報が得られとても有益だった」「同じ町内の人と話す機会があって良かった」など好評の声がたくさん寄せられました。



高品質
Everyday
Low-price
京成佐倉店
●通常営業時間
AM9:30~PM9:45
TEL 043(486) 2525(代)



社会福祉法人 愛光
ワークショップかぶらぎ
名刺・封筒・チラシ・ポスター・シール等
各種印刷承ります

TEL: 043-497-6101
MAIL: kaburagi-wc2@rc-aikoh.or.jp

デイ、訪問看護、訪問介護、居宅、放課後等デイ
生活クラブ風の村さくら

総合受付 ☎: 043-484-2106

◆お気軽にお問合せ下さい

生活クラブ風の村



無料の運動教室へのお誘い

2015年度から始まった『認知症予防運動教室』、間もなくスタートから10年を迎えます。最寄りの区、町内会、自治会の集会所などをお借りして、毎週開催している運動教室です。お近くから集まった参加者同士が顔見知りになり、楽しい集いの場ともなっています。

運動教室は週1回・約1時間、どなたでも、いつからでもご参加いただける内容で、椅子に座ったままでもできます。主なメニューは協力医療機関が内郷地区オリジナルとして作成してくれたものです。内容は、体の動きを整えるストレッチ、筋力の衰えを防ぐスロートレーニング、体（手、足、指）と頭（脳）を同時に使って、機能の維持を図る運動。そして、ちょっと賑やかな音楽体操。間違っても楽しく笑えるゲーム感覚の運動などで構成されています。指導に当たるメンバーは、佐倉市の認知症予防リーダー研修、その他自主研修を積んで、新しい情報を皆さんに提供するように努めています。

週に一度の軽い運動ですが、10年を経ても皆さんが変わらず、お元気に参加されている姿にこの運動の効果を感じます。まさに「継続は力なり」です。

運動の合間には、時の話題や健康・グルメ情報などで盛り上がる楽しいおしゃべりタイムや、ラッキーな農産物のお裾分けチャンスもある気楽で和やかな運動教室です。ぜひ「週1回なら通えそう」という会場を見つけて、覗いてみてください。皆さんの仲間入りをお待ちしています。年齢、性別など一切不問です。そして無料です。開催日・時間・会場は下記参照



- ◆月曜日 13:15～14:15 大佐倉会館
- 14:30～15:30 ローズタウン宮前1号緑地集会所
- ◆木曜日 13:00～14:00 岩名区民館
- 14:30～15:30 ミレニアムセンター佐倉(防災集会所)
- ◆金曜日 13:30～14:30 宮前・柏葉集会所
- 14:30～15:30 宮前・柏葉集会所

※ご都合の良い曜日、会場にお越しください。

※運動できる服装、水分補給用の水筒、ペットボトルをご持参ください。



これは、佐倉市の交付金事業で、内郷地区社協では十一月に実施しました。令和六年度中に六五～六八歳になられる方二六四名を対象に、宮前地区にある福祉作業所「よもぎの園」の作業品（刺繍付きハンドタオル）を、そして米寿の方四三名と白寿以上の方十五名に長寿のお祝いの品をお渡しすることに致しました。内郷地区社協の福祉委員と民生委員がお届けにあがりました。日常の中で楽しんで頂きたいと思っています。

おじいちゃん・おばあちゃん
ありがとうの
気持ちを伝えたい事業



佐倉カントリー倶楽部
佐倉市飯田 1000 番
Tel: 043-485-0311
Fax: 043-485-5188

地域の交通安全とともに
佐倉自動車学校
TEL.043-485-1558

佐倉白翠園
特養(多床室型、ユニット型)、デイ、
ショート、居宅 TEL 043(486)8941
はくすい保育園
子育て支援センター、病後児保育
TEL 043(483)8941

大佐倉まつり(浅間神社)

富士山の山開きの7月1日(月)に、大佐倉にて富士山の神様である木花咲那姫命をお祀りしている浅間神社の例祭が行われました。

大佐倉では、数え7歳までの子供は家族と浅間神社にお参りする習わしがあり、「せんげんさま」と親しみを込めて呼んでおられます。

例祭は氏子総代をはじめとした氏子の方々が事前に清掃などの準備をされ、当日は早朝から降り出した雨も式典が始まる寸前にあがり、保存会の方々の仕切りのうちに、麻賀多神社の宮司による祝詞があげられ厳かに進行していきました。

少子化により参拝者は少なかったですが、昔は境内におもちゃ屋が出店し、お参りの後、厄払いのためにおもちゃを一つ買ってもらうのが楽しみだったと、氏子さんは懐かしそうに語っておられました。

7歳になると靴を奉納したという言い伝えもあるようです。



赤い羽根 共同募金活動 ご協力ありがとうございました



内郷地区社協では、10月3日(木)京成佐倉駅の南口・北口で募金活動を行いました。あいにくの小雨模様でしたが、皆様の温かいご支援ご協力をいただきありがとうございました。募金金額は6,875円でした。

募金は、学習支援やこども食堂等のボランティア活動、地区社協の活動、在宅福祉活動、市内の社会福祉活動への援助、相談窓口、災害時の準備金などに活用されています。

内郷小学校 除草作業

内郷小学校で運動会を安全に楽しいものにするために、9月14日(土)PTAの主催による草刈が行われました。内郷地区社協からも4名参加して、総勢約30名の参加者が、子供たちが思い切り楽しく走れるようにしようと、鎌や草刈り機で学校周辺(グラウンド、校門周辺など)の草を丁寧に取りました。

当日は暑さ厳しい天候でしたが草や石のないすっきりしたグラウンドになりました。



ボランティア/サークル活動のお手伝い

各団体の活動情報や募集案内を広報誌「うちごう」に掲載しませんか! 希望される団体は内郷社協事務所に連絡ください。

連絡先 043-486-5690 火・木曜日の10:00~15:00

第17回 ふくしままつり 予告

日時: 2025年3月15日(土)

場所: ミレニアムセンター佐倉



会場では、バザー・軽食・キッズコーナー・福祉施設情報・作品展示・福祉作業所の出店など、楽しい催しを予定しています。

【出品の参加募集】 手工芸品・写真・絵画・書道など作品

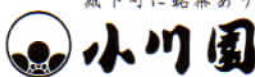
【バザー品のご提供を!】 ご家庭の不用品(未使用)を無償でご提供ください。

※問合せ先 内郷地区社協事務所 Tel 043-486-5690 (火・木10:00~15:00)



良いお茶・良い海苔・良い贈り物

城下町に銘茶あり



千葉県佐倉市城内町257-16
☎043-484-0065(代)



NPO法人佐倉みどりネット

里山保全整備・農業・自然体験・親子でキャンプ、
こどもの遊び場、森の保育園・幼稚園

285-0004 佐倉市岩名1020
フォレスト・イン岩名

Tel&Fax 043-486-8629
携帯 090-5579-8609
E-mail: goro@coffee.ocn.ne.jp

Jalux ソルシアス佐倉

サービス付き高齢者向け住宅

京成佐倉駅から徒歩4分
訪問介護事業所・居宅介護支援事業所併設

0120-83-7070

入居相談受付中! お気軽にお問合せください