



福祉 **うちごう**

### 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

10月22日(水)  
 ミレニアムセンター佐倉

# 秋の高齢者交流会



折り紙の飾りつけとお花



ランチとおしゃべり!



ギターとハーモニカで合唱



受付



次々とビンゴ!



脳トレで指まわし



**秋の高齢者交流会が開催!**

今年度2回目の高齢者交流会が10月22日(水)ミレニアムセンター佐倉で開催されました。

寒い雨にもかかわらずたくさんの方が早くから来て下さり、会場は和やかな雰囲気になりました。

内郷地区社協会長の挨拶に続き、プログラムは「みんなで歌おう」に進み、浅野さんのギターと伊藤さんのハーモニカに合わせて合唱が始まりました。10月誕生の方に贈るハッピーバースデーから歌いだし、全11曲を楽しいトークと素敵な演奏で皆さん多に盛り上がりました。

ランチタイムは美味しいお弁当、お味噌汁、手作りのお漬物、さらにデザートもありました。お腹も満たされ、各々おしゃべりに花がさきました。

食後は「ビンゴゲーム」。大きなビンゴ! の声も聞こえ、賑やかなひと時でした。

最後は「脳トレ」。体ほぐしからはじまり、指回し、左右の手を別々に動かす脳のトレーニングをしました。

地域の方とおしゃべり、皆さんの笑顔と笑い声で楽しい時を過ごしました。

来年の交流会もお待ちしております。

# 令和7年度 出張地区歓談会

各地区を巡回して、福祉や安心のまちづくりのための知識・情報を提供し、地区の方と語り合う『出張地区歓談会』は、今年度下記の2地区で行われました。

## 大佐倉地区

9月5日大佐倉会館で開催しました。テーマは、『“もしも”の時にできる行動を身につける』で、佐倉消防署の方に、①消火器の使い方②一次救命処置(心肺蘇生法)について解説と指導をしていただきました。

①では、意外と知らない消火器の知識と初期消火についての説明のあと、屋外で参加者全員が消火器を使って消火訓練を行いました。②では、胸骨圧迫による心臓マッサージとAEDの使用による心肺蘇生訓練を全員で体験しながら学びました。参加者からは、「日常ではなかなか経験できる機会がないので、実際に体験して学べて良かった」などの声が寄せられていました。



## 飯田柏葉・山崎・下根地区

3地区合同で、9月13日ミレニアムセンター佐倉で開催しました。テーマは、『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、佐倉地域包括支援センターの松尾徳子氏です。本テーマでの講話は全地区で終了しました。

誰の身にも起こり得る突然のけがや病気。いざという時、まごつかず、周囲の者も困らないよう日頃から備えておくべきことや知識、さらに在宅療養や延命治療などについても解説していただきました。また講話の途中では参加者の体験談なども語られ、役に立つ情報が得られたと大好評の歓談会でした。



内郷地区社協主催

## 認知症予防運動教室 ご案内

- ★月曜日 13:15~14:15 大佐倉会館  
14:30~15:30 宮前ローズタウン内集会所
- ★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 一佐倉 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

※祝日の日は休みとなります。  
※臨時に中止となる場合があります。お問い合わせは、社協事務所まで。

『認知症予防運動教室』は、毎週左表の各会場で開催され、どなたでも、いつからでも、無料で参加できます。この教室は、体をほぐし可動域を広げるストレッチ、筋肉の衰えを防ぐスロートレーニング、音楽のリズムに合わせて行う音楽体操、頭を使いながら手・足・指を動かす脳トレ体操などで構成され、イスに座ったままでもでき、休憩時間を入れて約1時間の気軽な体操です。都合の良い会場にお越しください。皆様の参加をお待ちしております。



**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  
◆お気軽にお問い合わせ下さい  
生活クラブ風の村

# “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

内郷地区で65歳以上の対象者2,154名の内、今年度は喜寿114名、米寿51名、白寿5名の方々に、記念品として「お茶」を内郷地区社協の福祉委員と民生委員がお届けしました。

## おめでとうございます



## 【地域・こども食堂】サクラまち食堂

取材 9月19日

この日の参加者は52名で、顔見知りの高齢者のお仲間やお子さん連れの多くの家族が集まっていました。ボランティアの方が毎回色とりどりのきれいでおいしそうなメニューを用意し、今回のメインディッシュはハンバーグでした。皆さん楽しそうに会話しながら食事を楽しんでいました。

★お問い合わせ  
廣田：090-7402-9437  
牧野：090-4380-6062

※早朝夜間の電話はご遠慮ください

毎月第3金曜日 17:00~18:30(19時閉店)、ミレニアムセンター佐倉4階で開催しています。

★利用対象の方：内郷小・佐倉小・佐倉東小校区に在住・通勤・通学・通園の高齢者、支援を必要とする方、子ども及びその保護者に限定

★利用料：子ども(高校生以下)100円  
大人300円

★申込み方法：予約制



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  
公認 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

# 「皆で参加！防災訓練」

## 宮前ローズタウンで実施

宮前ローズタウンで防災訓練が9月6日（土）に開催されました。

住民が9時に「安全です！」との印として玄関先に白いタオルを結び、班長が各戸の状況を記録して訓練本部に提出し、自治会役員が集計しました。



全体で490戸のうち、タオル結びでの確認が358戸で74%、更にインターフォン確認の85戸を合わせて443戸で、90%の安全確認となりました。

11時からは防災士の資格を持った宮前ローズタウン住民の柳原さんによる「在宅避難のすすめ&防災クッキング」の講演が行われました。

講演内容は「在宅避難に向けて準備すること」と「簡単にできるご飯とカレーと煮物の実演」をわかりやすく説明されました。参加者は50名で、皆さん真剣に聞かれ、積極的に質問されました。

今回の説明内容（在宅で準備すること）は、内郷社協が発行している「あんしん内郷」にも掲載されていますので、ご確認ください。



# 食品回収に協力ください

ご家庭で眠っている食品ありませんか！

社会福祉協議会では、生活困窮者支援の一環として市民の皆様から食料品をご寄付いただき、困窮された方へお渡しする善意銀行を通して食品の回収を行っています。ご協力よろしくお願ひします。



**受け取り窓口**  
・内郷地区社会福祉協議会  
・佐倉市社会福祉協議会  
Tel. 043(484)6200  
平日 8:30~17:00

### 回収品目

- ・穀類(お米、麺類、小麦等)
- ・保存食品(缶詰、瓶詰等)
- ・インスタント・レトルト食品
- ・乾物(のり、豆等)
- ・飲料(ジュース、コーヒー、お茶等)
- ・調味料各種、食用油
- ・ギフトバック(お中元、お歳暮等)

### 条件

- ・賞味期限が明記され、期限が2か月以上あるもの
- ・常温で保存できるもの
- ・未開封のもの
- ・破損が無いもの
- ・お米は前年度産まで(玄米可)
- ・アルコール類は不可

## 内郷小学校除草作業

9月20日(土)内郷小学校で、運動会を安全で楽しいものにするため、PTA主催による草刈りが行われました。

内郷地区社協から4名参加し、総勢35名の参加者が鎌や草刈り機で学校周辺(グラウンド・校門周辺・駐車場)の草を丁寧に刈り、刈った草を熊手や箒で集めて、ゴミ集積場まで運びました。



内郷地区社協の参加者は草刈り機を持参し、大変作業がはかどり感謝されました。

当日は暑さの厳しい日でしたが、皆さんの「子供たちが思い切り走って楽しめるように」との気持ちがこもった、草や石のないスッキリしたグラウンドになりました。



## 赤い羽根 共同募金



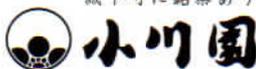
### ご協力ありがとうございました

内郷地区社協では10月3日(金)京成佐倉駅南口・北口で街頭募金活動を行いました。

募金金額は、10,519円でした。お預かりした募金は、共同募金会を通して、ボランティア活動、社会福祉協議会活動、市内の社会福祉施設、NPO活動支援、災害時の準備金として活用されます。皆様の温かいご支援ご協力ありがとうございました。

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

## ソルシアス佐倉

KURACI  
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