



中富地区社協だより



発行：中川富岡地区社会福祉協議会 発行責任者：会長 鶴岡公一 編集責任者：広報部会長 大竹孝 連絡先 (0438) 63-3888

袖ヶ浦いきいき百歳体操

- 安全で、手軽で、効果絶大の体操です。
- 年齢に関係なく、筋力を向上することができます。
- 市内在住の65歳以上の方等が対象です。グループで取り組む体操で、週1回、3カ月以上続けていきます。
- 専用のおもりを腕や足に装着し、歌に合わせて一定のスピードで筋肉を刺激し鍛えます。



おもりを装着した体操

中富地区の活動状況

(平成29年12月現在)

上宿公会堂、平川公民館、百目木公民館、中下公会堂、玉野公民館、山中公会堂、阿部公会堂、成蔵公民館、大鳥居公会堂、小路青年館の10か所(市全体では、50か所)

【問い合わせ】75-3344
地域包括支援ひらかわサブセンター

(袖ヶ浦市地域包括支援センター資料より)

いきいきサロン

◆いきいきサロン「小路第一区」
百歳体操立ち上げの契機に



小路青年館

平成29年8月2日(水)小路青年館において参加者24名で開催されました。初めに地域包括支援センター保健師の小曾根さんの指導で、約1時間百歳体操が行われました。ウエイト(おもり)を用いた体操で、多くの参加者がその効果を実感していました。後日、説明会が開かれ、毎週一回約20名参加の百歳体操が立ち上がりました。

◆いきいきサロン「中下区」
平川公民館の「お出かけ講座」と共催



中下公会堂

去る2月6日(火)午後1時30分から中下公会堂で開催され、22名の参加がありました。今回は平川公民館の「お出かけ講座」と共催として実施されました。袖ヶ浦市レクリエーション協会の方々による体操やゲームで、参加者から大きな笑い声も出ていました。給食部会の皆さんの手づくりのおやつでお茶をいただき、駐在の河上さんによる防犯講話を聴き、唱歌や演歌など7曲を歌いました。参加者からは「とても和やかで楽しいひと時を過ごさせていた

今年度を振り返って

きました」との声も聞かれました。

中富地区社会福祉協議会

会長 鶴岡 公一



中富地域の高齢化率が34・9%と上昇する中、本会は共に支え合い健やかに暮らせるまち作りを基に、主として高齢者とのコミュニケーションづくりの推進と地域の福祉の向上を目指して事業推進委員一体となって活動しています。今年度の事業を振り返りますと、70歳以上を対象とした9月の第25回中富地区敬老会は、215名の参加者で盛大に開催することができました。いきいきサロン事業は定着化しつつあり、自主的に活動される地域と参加人数も増えてきました。タンポポ通信のお便りを添え、地産地消へのこだわりの食材を使った給食サービス事業は、給食部会員とボランティアが年9回第3水曜日に民生委員児童委員が高齢者の「見守り」を兼ねてご自宅へお届けしています。お花見昼食会、ふれあい交流会は、毎回楽しみに参加される方がおり、その元気な姿を見ると安堵します。中富いきいき料理教室、友愛訪問は、例年どおり開催されました。次年度も29年度以上の充実と信頼を築きながら、事業推進委員全員が一層努力してまいります。

敬老会

くまざまな趣向の

アトラクション

第25回中川富岡地区敬老会は、昨年9月18日(月)の敬老の日
に平川公民館体育室で開催さ
れました。当日は70才以上の高
齢者が対象で約215人の方
が来場されました。敬老会は、



中川・富岡地区敬老会

地区民生委員
児童委員及び
主任児童委員
の紹介に続い
て、ご結婚50
周年のご夫婦、
来場者のうち

の男女最高齢者に記念品が贈
呈されました。その後、演芸プ
ログラムに従って賑やかにア
トラクションが行われました。
最初は平川中学校吹奏楽部の
演奏、人権擁護委員による「健
康長寿100歳の条件」と題し
た講話、木更津移動交番の皆さ
んによる「振り込め詐欺に気を
付けて」という寸劇、市の副総
括保健師による健康体操と進
められて休憩に入りました。休

憩後は、事業推進委員の歌唱指
導で「みんなで歌いましょう」
では参加者の皆さんが童謡や
唱歌を歌いました。最後は和太
鼓会による壮大な和太鼓演奏
で「演芸」が終了となりました。
敬老会では開演から約2時間
30分の長丁場になりましたが、
皆さんはいろいろな趣向に満
足気で「お楽しみ抽選会」の景
品を手にして帰路につしてい
ました。

ふれあい交流会

く楽しいバスハイク



歌舞伎座ギャラリー

あいにくの雨模
様の中、平成29年
10月13日(金)に
70歳以上の一人
暮らしの高齢者
を対象にした「ふ
れあい交流会」が

総勢24名で実施されました。見
学地は、歌舞伎座及びとげぬき
地蔵・商店街でした。歌舞伎座
では、屋上庭園・歌舞伎座ギャ
ラリーを見学し伝統芸能の一
端に触れました。とげぬき地蔵

近くの「地蔵そば大橋屋」で昼
食をとり、その後、商店街を散
策しました。その間は雨も降ら
ずゆっくりと散策することが
できました。お陰様で、楽しい
バスハイクとなりました。高齢
者部会では、来年度もたくさん
の方々に参加いただける楽し
い内容を企画しています。

先進地視察研修

くアクアライントネルの

防災システム見学



防災監視盤・ITVモニター



木更津側消防用車両

中富地区社会福
祉協議会の事業推
進委員による先進
地視察研修が11月
21日(火)に27名
の参加で行われま
した。東京湾アク
アラインでは、普
段は立ち入ること
ができないトンネ
ルの道路の下部に
降りて、避難経路
や防災システムを
見学しました。次
に横浜の「日本新聞博物館」
を見学し、有意義な研修をす

ることができました。

いきいき料理教室



平成29年10月20日(金)富岡分
館調理室で行われました。薄切
り肉のロール酢豚やいろいろ野
菜中華スープ、ゴ
マプリンなどを作
り楽しいひと時を
過ごすことができました。今回は男
性の参加があり、
「次回からもさら
に多くの男性の参加を呼びかけ
たい」という声もありました。

お元気さん こんにちは

く長寿の秘訣は？



楠田英一さん

今年96歳の楠田
さんは、カラオケや
ダンス、習字等たく
さんの趣味を持ち、
シニアクラブの集
まりにも必ず参加しているそ
うです。その他、野菜作りを楽
しみ、自分でできることは、他
人に頼らないと話す笑顔が印
象的でした。

