

明第二西地区社協は
次の町会で構成しています
〔町会 50 音順〕

古ヶ崎新田第1・第2・第3各町会・古ヶ崎本田第1・第2・第3各町会
栄町1・2・3・4・5・6・7・8丁目各町会・栄町坂川町会・栄町西町会
樋野口町会

以上17町会

約13,000世帯



防災まっころん

「天災は忘れたころにやってくる」

避難場所を家族で話し合っておこう

東日本大震災から五年が過ぎ、災害への関心が薄れてきた矢先の四月十四日、熊本地震が起きました。六月に公表された「全国振動予測地図」によると松戸市は、三十年以内に震度六弱以上の揺れが起こる確率が二十六%以上だそうです。

日ごろから地震への備えをしておかなければなりません。グラツときたとき、家の中でどう行動するか、家の外に避難するならどこに行くか、家族であらかじめ話し合っておきましょう。一人暮らしならば、避難場所を決め、できれば親せきや友人に話しておくといでしょう。

地域ごとに避難場所が指定されていますが、隣の地域の避難場所の方が近いようならそちらへ行ってもいいのです。必要最低限のものを持ち、たとえ一人でも移動しましょう。自分の命を守ることが第一です。

これからの事業日程

(平成28年9月～平成29年2月) (開催会場は古ヶ崎市民センター)

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	備考
いるかひろば	21日	19日	16日	21日	18日	15日	
友愛配食	9日・23日	14日・28日	11日・25日	9日・ー	13日・27日	10日・24日	
ふれあい会食会	16日	ー	18日		20日	ー	
健康ひろば	2日	ー	ー	2日	ー	ー	
男の料理	ー	6日	ー	1日	ー	2日	
シニアサロン				16日			※クリスマス会

認知症初期段階危険度チェック

3つあったら要注意！

このごろ、物忘れがひどいと思う。
頻繁に置き忘れや探し物をする。
何かしようと思うが何をしたいか忘れる。
億劫で何もする気が起きない。
覚えていた漢字が書けないことがよくある。
今日は何日だかよく忘れる。
家電製品のスイッチの操作にまごつくことが多い。
会話で言葉がスラスラ出てこない。
新聞を読むことが以前より少なくなった。

認知症を悪化させないための心がけ

趣味を楽しむ

絵を描いたり、歌ったり、野菜作り等なんでもかまいません。楽しむ気持ちが大切です。

適度な運動

有酸素運動により、記憶をつかさどる前頭野の脳の一部機能改善がみられます。

家庭でのリハビリ

料理、掃除、洗濯等家事にも積極的に取り組みましょう。

思い出を振り返る

昔の写真や手紙を眺めて過去を思い返す事も脳の刺激になります。

間違いを正さない

ついさまの合わない話は認知症の大きな特徴です。黙って耳を傾けてあげる気持ちの余裕を持ちましょう。

【「数独」の解き方】

●空いているマスに1～9までの数字のどれかをいれます。●タテ列、ヨコ列、(各9列)のどこにも1～9までの数字が1つつ入ります。●3×3のブロックにも1～9までの数字のどれかが入ります。最後に赤い枠の数字を足してください。それが答です。(答えは社協事務所のどこかに貼ってあります)

頭の体操【数独】

		4		6		5		
	8			2		6		
					8			3
		5			4	9	6	8
				1			4	
	6		5					
	7	1	8		6		2	
8				5				4
	4		1					

編集後記

今回はいつ襲ってくるかわからない災害時の「避難場所」について掲載しました。

日ごろから家族で「防災ミーティング」を行い、防災意識を高めて我が家の防災対策をはじめめるきっかけにして頂ければ幸いです。

「備えあれば憂いなし！」

広報部 吉田

三月〜八月に行われたイベント

三月五日(土) ふれあい広場で「あきらこどもまつり」を開催しました。当日は全館、子どもたちの演奏、工作の体験コーナーのほか、絵本の読み聞かせ、駄菓子屋さん、パンの配布など盛りだくさんのイベントを行い、子どもと大人が力を合わせて春の一日を楽しみました。その様子はケーブルテレビで紹介されました。



みんな仲良しまっころん

五月二十日(金)「ふれあい会食会」を開催しました。今回は栄町西のあかね会の皆さんが演奏を披露してくださり、華やかさとおいしさあふれる会となりました。



あかね会の皆さんの「銭太鼓の舞」

六月十七日(金)シニアサロンで「たなばた会」を開催しました。当日は八十五人が参加し、「HOP」の三人のピアノ、ハーモニカ、オカリナの演奏を聴き、一緒に合唱をして楽しみました。



「HOP」ホープの3人

六月四日(土)「ボランティア親睦グラウンドゴルフ」を開催、今年は古ヶ崎小学校の児童たちと地域の小中学校の先生方も一緒に参加をしてくれました。



その他に開催されたイベント

いるかひろば毎月(第三水曜日)

六月十五日(水)たなばた

健康ひろば(第一金曜日)

五月六日(金)・七月八日(金)

男の料理(第一木曜日)

六月二日(木)新講師・新メン

バーで開催

ボランティア全体会

六月一日(水)

いきいきサロン紹介

わが町「松戸宿」

かつて伊勢丹の近くの水戸街道沿いには、「松戸宿」と呼ばれる宿場町が広がっていました。これは江戸幕府と水戸徳川家とを結ぶ街道の、日本橋から三つ目の宿場です。徳川御三家である水戸徳川家には参勤交代がなかったため、水戸藩士たちは日ごろから街道を頻りに行き来し、松戸宿に足を休めていました。

また江戸川には警備のために橋はかけられず、対岸の金町に関所が置かれていました。一般の通行は日中の渡し舟に限られていたため、関所待ちの旅人も松戸宿に泊まつていました。

今の松戸郵便局の裏あたりに本陣、脇本陣があり、松戸神社近辺に旅籠があり、この辺りが松戸宿の中心街でした。春雨橋付近には今も築百年の家が並び、往時の面影を伝えています。



樋野口いきいきサロン

開催頻度：奇数月の第一か第二の金曜日＋お花見

参加人数：ボランティアを含め約10名

参加資格：年齢不問(町会の居住者)

参加会費：100円/1回(保険代)

開催内容：●簡単ストレッチ●合唱●懇談●折り紙

●文字合わせ・かるたゲーム●塗り絵

※ケアマネジャーさんに来ていただき色々

なお話しをしていただいています。



四月のある日、近くの公園でお花見です

栄町3丁目町会「井戸端サロン」

開催頻度：隔月1回(開催月の第4日曜日)

参加人数：ボランティアを含め約26名

参加資格：60歳以上の町会の居住者

参加会費：100円/1回

開催内容：●ラジオ体操●言葉あそび(頭と口のリラックス

運動)●出前講座●ビンゴゲーム

※今後の目標は、60歳～90歳までの方が参加者しているので、幅広い内容で重複しないよう、いろいろな方面の方に、お話しをしていただく様にしていきたいです。



みんなニコニコ井戸端サロン

あなたは写真に写ってる? まずは、COCOAR2 無料アプリをダウンロード!



右頁のパンダマーク付きの写真をアプリにかざすと他の写真も見られます。



「春のお茶会」舌も足もシビれます。



「もんきりあそび」開いてビックリ。

明第二西地区社会福祉協議会では、平成十九年から乳幼児の親子を対象とした子育て支援「いるかひろば」を開催しています。毎月第三水曜日古ヶ崎市民センターの二階フロアには、平均五十組の親子が参加し大変賑わっています。そんな「いるかひろば」を卒業した親子に、スーパードンなど声を掛けていただくときは、とても嬉しい瞬間です。

さらに平成二十七年から小学生を対象とし、学びや体験、大人や学年を超えた児童との交流を目的とした「土曜講座」を開催しています。

第一回はクリスマスカード作りとフラワーアレンジをしました。子どもたちは材料を工夫し、講師の先生も驚くほどの作品に仕上げました。第二回は「春のお茶会」子どもたちは茶道を通して静の間を体験しました。初めて点てたお茶は格別だったようです。第三回は「もんきりあそび」をしました。ハサミを使った細かい作業でしたが、紙を開くときのワクワク・ドキドキも感じてくれたようでした。

今後は保護者の方々、地域の方々の参加により、大人同士の新たなつながりも作り出していきたいと思えます。そして多くの方が子育てに関心を持ち、目の行き届いた地域となることを願っています。

「いるかひろば」の卒業生、「土曜講座」に集合!