



心豊かな
まちづくり

ふくし

千葉市社会福祉協議会土気地区部会

第 63 号

令和 5 年 10 月 29 日

編集・発行

広報委員会



4年ぶりに再開しました！ ふれあい食事会

新型コロナウイルス感染症の為に自粛していた「ふれあい食事会」を令和5年4月に再開しました。

- ▶ 参加された会員の喜びの大きさを感じました。
- ▶ 調理ボランティアの皆さんも張り切っていました。

*自粛期間中の調理ボランティア・会員の変化により、当面の間は土気地区・越智地区とも2か月に1回の開催となります。

伝統ある食事会の 毎月開催を目指して

千葉市社会福祉協議会 土気地区部会
部会長 丸 島 昭 男

感染症予防を図りながらの3年間の活動を振り返ると、地区部会活動の意義を再認識させられる一方、抱えている課題も明らかになってきました。中でも、食事会は緊急性を要するのでまとめることとします。

活動自粛中に問題視されたのは高齢者の「フレイル」です。身体機能や運動機能、口腔機能や言語機能、認知機能や交流機能等々が低下することですが、ふれあい食事会は、各種機能の低下の防止に程度の差こそあれ大きく関わっています。会員は外出から、支援員は献立作成から始まり、調理に思いをこめた食事を味わいながらの相互交流などにより、総合的な効果が非常に大きい活動であることに改めて気づかされました。

食事会は平成5年から実施して30年余りになりますが、市全体では自粛前の令和2年末で11か所しか実施していません。定期的会食の準備の大変さを物

語っていますが、本会では調理配膳支援員を中心に献立作成、食材調達、衛生的調理等を工夫し、準備の大変さを物ともせず大きな実績を上げてきました。

しかし、制約が解除されたので食事会の再開に向けて取り掛かると、支援員の班編成が人員不足でできないという思いも寄らない事態になっていました。

毎年調理支援員の増減はあり、人員が不足がちになっても支援員の頑張りに甘んじていたことは確かです。その上、この3年間は退任者数が気になっていたものの自粛中で具体策を講じなかったのも事実です。

ここに、新規調理支援員を口コミによるだけでなく、広く働きかけて募集し、会員が食事会に参加する機会を増やすとともに、調理支援員にとっては準備に余裕のある態勢を整えて、伝統ある食事会にしていかなければと考えているところです。

地域の「いばしょ」「きずな」「ささえあい」づくりに

【いきいきサロン】【散歩クラブ】【子育てサロン】【ポッチャサロン】を
おおいに活用しましょう!!

● いきいきサロン ●



- ・「いきいきサロン」は65才以上の会員ならどなたでも参加できます（参加費無料）。
- ・町内に「いきいきサロン」がない方は近くのサロンに参加してください。
- ・詳細は下表の問合せ先にご確認ください。

サロン名	開催場所	開催日	問合せ先	サロン名	開催場所	開催日	問合せ先
あすみ第一	第1自治会集会所	第3土曜日午前	池田 295-3516	大野	町内会館	第2火曜日午後	青柳 294-1614
あすみが丘南	南自治会集会所	第3金曜日午後	須藤 295-5093	8丁目	町内会館	第2金曜日午前	稲山 295-1007
荻生	あ2荻生町内会館	第1木曜日午前	田幡 294-8527	サンヴェール	集会室	第4火曜日午後	原田 294-0726
大木戸台	自治会館	第1土曜日午前	田口 294-5088	なかの台	自治会館	第4火曜日午前	宇野 294-5620
大椎台	自治会館	第4木曜日午後	峰村 295-3162	ガーデンコート	ガーデンテラス	第3水曜日午後	上野 295-3167
中央	土気公民館	第2木曜日午前	茂木 294-0087	あすみが丘東	集会所	第4水曜日午前	後藤 497-6408
もみじ	もみじ会館	第2火曜日午前	関根 294-2984	高津戸	町内会館	第2木曜日午前	角田 294-6279
7丁目	第3自治会集会所	第3木曜日午前	木下 090-3228-7503	土気	土気団地集会所	第4木曜日午前	牧野 294-0318
上大和田	町内会館	第4水曜日午後	石井 294-3420	小食土	町内会館	第2木曜日午後	加藤 294-6782
大高	町内会館	毎月20日午後	小林 294-0436	はなみずき	越智公民館	第2木曜日午後	斉藤 294-8412

● 散歩クラブ ●

クラブ名	主な散歩場所	日・時	問合せ先
あすみが丘東	昭和の森	第2・3日曜日	入佐 295-5221
桜ヶ丘	昭和の森	第2日曜日	田幡 294-8527
土気団地	団地周辺	第2月曜日	茂木 294-0087
はなみずき	大やぶ池周辺	第2日曜日	小林 294-0436
サンヴェール	創造の杜	第2金曜日	原田 294-0726



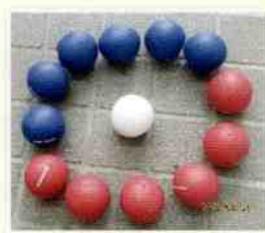
● 子育てサロン ●



- ・毎月2回（第3・4木曜日10時～12時）あすみが丘プラザ2階和室にて開催しています。
- ・年2回（春・秋）昭和の森公園での野外活動もあります。
- ・年1回土気・越智・土気南・大椎各中学3年生対象の「思春期ふれあい体験学習」に協力しています。

問合せ先 田幡(294-8527)

● ポッチャサロン ●



《 ポッチャサロン 》令和4年12月開始

- ・原則毎月第3火曜日 午後1時半～
- ・土気公民館 講堂にて。
- ・練習用シート、競技用シートを備えて楽しさと、技術向上とコミュニケーションづくりの場となっています。

問合せ先 峰村(090-7872-3608)

中央サロン

サロン
情報

大野サロン

サロンで大切にしている事は、コロナ禍で実施出来ない面も多々ありますが「社協他のご指導いただいたことの反復」、「会員の皆さんの情報交換」、「楽しく過ごすこと」です。

年度末には恒例の「お楽しみ会」を実施します。スタートから皆さんの特技の発表の場として、またギター・ハーモニカ演奏等ボランティアの参加もいただいています。今年は会員の参加も多く、民謡・カラオケ・お話・バカ面踊り等々楽しみ、素晴らしいひと時となりました。7月には、大椎台の須田さんの「歌声サロン」スクリーンの懐かしい映像と歌詞でみんなで合唱を楽しみました。(茂木 美津子)



▶中央サロンは、複数の町内から参加しているサロンです。

大野サロンは平成23年に開設、最近の嬉しいことを報告いたします。

町内会館まで来るのにだんだん大変になり、特に雨が降ると行きたいけど行けない人が居ると聞きました。

あんしんケアセンター土気の仲介で地区内の「社会福祉法人くちなし」がご好意でサロンの日に家から町内会館まで送迎していただけることになり、5~6人お世話になっています。また、町内会館の玄関の階段の段差で苦勞していると町内会にお話ししたら早速検討いただき、手すりとスロープを設置いただきました。

皆さんの協力に感謝しています。(鳥山 不二子)

サロンへの送迎については、大木戸台サロン・大椎台サロンも「東雲堂」のご協力を頂いています。



2022年度 第2回ボランティア研修会実施報告

「もしもし、聞こえますか？ 大丈夫ですか？」

ボランティア委員会では、3月1日(木)の午後、土気公民館講堂で、4年ぶりに救急救命法の講習会を実施しました。

この講習会は3年に一度実施しているものですが、コロナ禍で実施できず、年度末の3月に受講者を30名に限定し実施したものです。

講師は緑消防署菅田出張所職員と応急手当インストラクターの方方で、心肺蘇生(胸骨圧迫とAED)の方法を学びました。

胸骨圧迫は1分間に100~120回、AEDはケースを開けると自動電源がONになるので音声ガイドに従い、慌てずに操作すること。

救急救命法を実践しておくことは、万が一に備えて必要でとても大事なことです。ボランティア委員会では2回目の研修会として、来年2月に再度救急救命法の講習会を予定しています。次回は人数制限をすることなく、実施できることを願っています。

ボランティアのみなさまはぜひご参加ください。(田幡 章子)

人体モデルを前に参加者は一生懸命。額に汗がうっすらとにじむ。



サマーフェスティバル

令和5年8月19日(土)・20日(日)



4年ぶりにサマーフェスティバルが創造の杜公園にて開催されました。土気地区部会は恒例の「パターゴルフ」を開店。お子様連れの家族や小・中学生が何回も挑戦して列をなす盛況ぶりでした。夜には花火大会、たくさんの方が楽しんでいました。



民生委員児童委員協議会からのお知らせ

健康力向上に重要な

高血圧問題

について



前号では「高齢者のいざに備えて」と題し千葉市が提供している諸サービスについて紹介しました。今回は、土気地区4民生委員児童委員協議会が緑保健福祉センター・健康課と定期的に行っている打ち合わせ・情報交換会の中で健康力向上に重要な高血圧問題について紹介します。

皆さん、緑区は千葉市6区の中で高血圧（収縮期血圧130mmHg以上）の比率が男女ともに最も高いということをご存じですか？（下表1参照）

また、下表2では、緑区の中学校区別データを示しています。

土気地区も、男性の高血圧対策を中心に、できることから始めて男女ともに他区並みにしませんか。

【令和3年度特定健康診査の実績値(40歳以上)】

表1 区別の収縮期血圧130mmHg以上の割合

	中央区	花見川区	稲毛区	若葉区	緑区	美浜区	千葉市
男性	50.4%	49.8%	51.8%	49.0%	54.9%	43.0%	49.6%
女性	44.6%	48.3%	47.3%	43.3%	48.6%	37.3%	44.7%

表2 緑区の中学校区別収縮期血圧130mmHg以上の割合

	有吉	泉谷	おゆみ野	誉田	土気	越智	土気南	大椎
男性	52.3%	54.4%	56.2%	59.1%	58.2%	55.7%	52.9%	44.3%
女性	44.7%	45.4%	49.5%	52.0%	49.2%	54.2%	43.9%	42.8%

血圧が高い状態が続くと、脳・心臓・腎臓などの血管を傷めて重大な障害を起こし脳卒中、心臓病、腎臓病、胃がんなど様々な病気の原因となります。高血圧になる要因は多数ありますが、すぐにできる高血圧予防の一つである「食育」に関して「3つのすすめ」を紹介するので実行してはいかがでしょうか。

1 「朝食のすすめ」

⇒ 朝食は一日のはじめの大事なスイッチ 朝食を食べよう！

2 「共食のすすめ」

⇒ 家族、友人など誰かと食卓を囲む機会を増やしましょう！

3 「減塩のすすめ」

⇒ 食塩をとりすぎていませんか？

・千葉市民は1日平均11.2gの食塩を摂取 → あと3~4g減らしましょう！

・健康維持のための1日当たりの食塩摂取目標量は、男性7.5g、女性6.5g未満です。

1日の食塩摂取量の約7割を調味料からとっているそうです。

まずは使う調味料の量を意識的に減らしてみてください。



もっと詳しい内容をお知りになりたい方は、公民館、緑保健福祉センターなどに置かれている、「緑 健康づくり支援マップ」をお読み下さい。

(第509地区民生委員児童委員協議会会長 木之内 富士夫)

2023年度 通常総会開催

5月21日(日) 於 土気公民館

4年ぶりに対面総会を開催できました。

2022年度事業報告・2023年度事業計画共、ご承認いただきました。

今総会では、貴重なご意見・提言をいただきました。



今後の予定 11月5日(日) 緑区ふるさとまつり
11月23日(木) 昭和の森ウォークラリー

編集後記

新型コロナウイルス感染症に収束の兆しが見えてきて、ふれあい食事会・サマーフェスティバル等4年ぶりに再開され嬉しく思っています。

「ふくし63号」も皆さんにご愛読いただけるようにと作成しました。皆さんの感想をお寄せください。

(副部会長 稲山 京子)



「振り込め詐欺」に注意しましょう

