

ご存知
ですか？

花見川 糖尿病プロジェクト

花見川区健康課では、糖尿病予防の推進に力を入れています。

■ 糖尿病はあなたの体を老化させます！

動脈硬化が進み
血管が老化！！

- * 糖尿病は血糖値が高くなる病気で、過食・肥満・運動不足などが誘因で発症します。
- * 糖尿病は症状なく進んでいきます。
- * 放っておくと発症から 10 年～15 年で合併症があらわれます。

60 歳代の 3 人に 2 人が
糖尿病予備軍

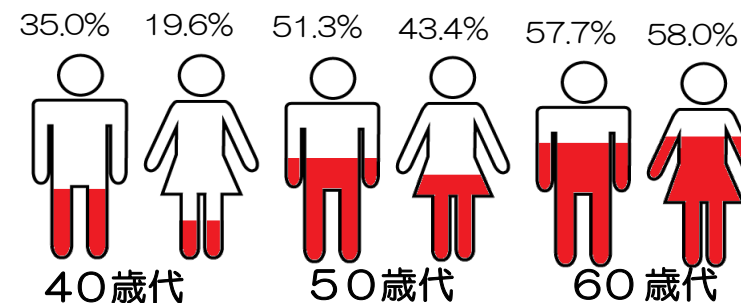
女性は
50 歳代から急上昇！

40 歳代男性の 3 人に
1 人は糖尿病疑い！

花見川区の糖尿病予備軍の割合
(ヘモグロビン A1c5.2% (JDS 値) 以上)

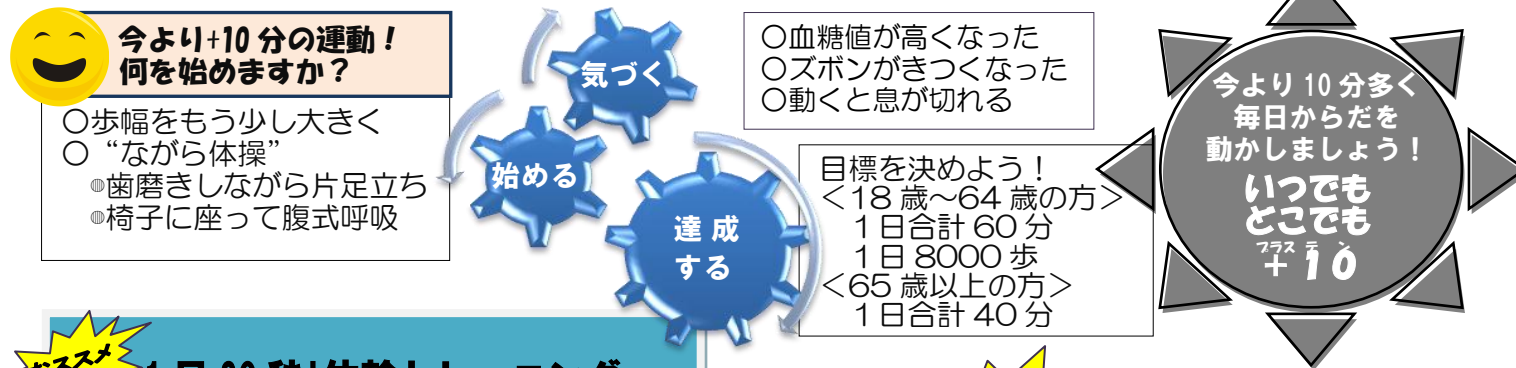
花見川区の千葉市国民健康保険
特定健診受診者の傾向(H24 年度結果より)

ヘモグロビン A1c：過去 1～2 ヶ月の平均的な血糖の状態が分かります。



■ 運動は糖尿病予防につながります！

* 代謝が上がる！ * 血糖値が下がる！ * インスリンの効きがよくなる！



おススメ 1 日 20 秒! 体幹トレーニング

- ① 肘・膝をつき、腹ばいになります。
- ② 腰を持ち上げて、頭の後ろから膝までが一直線になるようにします。



余裕のある人



膝を離し、頭の後ろからつま先が一直線になるようにします。

<問い合わせ先> 花見川保健福祉センター健康課 電話 043-275-6296 FAX043-275-6298

◇ 糖尿病予防の標語を募集します！ (7・8月) 詳しくは健康課ホームページをご覧ください(優秀作品に記念品あり)

<H25 年度作品> は: 始めよう 早寝早起 腹八分 な: 悩むより 食事と運動 考えよう

み: みなおそう 運動不足と 食べすぎに が: がんばって 野菜と運動 習慣に わ: 忘れずに 年に一度は 健診へ

あなたが主役

花見川区地域福祉計画 推進協議会だより 第 15 号



編集・発行

花見川区地域福祉計画

推進協議会事務局

花見川区高齢障害支援課

社会福祉協議会花見川区事務所

電話 043-275-6162

平成 26 年 6 月 26 日

平成25年度 第2・3回花見川区

地域福祉計画推進協議会開催

(於: 花見川保健福祉センター3階大会議室)

■ 第2回 平成25年11月29日

- ・ 区地域福祉計画の進捗状況について、11月までに寄せられた活動の報告がありました。引き続き地域での活動の情報を募集しました。
- ・ 各委員からの活動状況の報告では、清水委員から「畑地区部会の活動について」、友利委員から「天戸中学校区地区部会の活動について」、花島委員から「千葉市身体障害者連合会組織と活動内容について」説明と情報提供がありました。



各委員の方からの活動状況の報告内容については、裏面で紹介しています。ぜひご覧ください！

■ 第3回 平成26年 3月7日

- ・ 区地域福祉計画の進捗状況について、2月までに寄せられた活動の報告がありました。引き続き地域での活動の情報を募集しました。
- ・ 各委員からの活動状況の報告では、鈴木委員から「幕張・武石地区部会の活動報告」、早瀬委員から「幕張本郷中学校区地区部会の専門別委員会活動について」の説明と情報提供がありました。
- ・ 次年度の委員の選任について、各団体からの推薦に協力を呼びかけました。

花見川区推進協では、引き続き地域で行われている福祉活動の情報を募集しています。

よい活動を広めていくため、ぜひ情報提供をお願いいたします。

※お問い合わせは高齢障害支援課 043-275-6162 まで

花見川区内の福祉活動のご紹介

畑地区部会活動報告 報告者：清水委員（畑地区部会）

畑地区平成２５年度の主な活動

１ ふれあい事業・敬老会→自治会単位で開催

○ふれあいサロン

→畑が丘自治会・サニータウン自治会(新和会)（毎週土曜日）、
ホームランド自治会(毎月第１木曜日)、畑町会(毎月第１火曜日)

○ふれあい散歩クラブ→東部自治会、みのわ散歩クラブ

○ふれあい食事会(行事)年２回開催→畑町会 太巻き寿司を中心にしたメニュー
※食事会をきっかけに２５年度からサロンを開催

２ 子育てサロン→毎月第１火曜日（畑コミュニティセンター）

畑コミュニティセンターと共同開催。昨年は２回の開催であったが、４月より毎月開催。
主任児童委員を中心に福祉活動推進員、児童母子委員会のメンバーで運営。楽しい会になっています。

３ 広報紙・ボランティア講座・・・広報は年２回から３回に発行回数を増やし、講座は２回開催しました。

４ 地域行事への参加協力・・・本年度初の取り組みで、盆踊り大会、運動会に地区部会休憩所を設置しました。
今後は、地域にある施設とも交流を通じて勉強していこうと考えています。



天戸中学校区地区部会活動報告 報告者：友利委員（天戸中学校区地区部会）

地区部会 平成２５年度の主な活動 ～地域福祉計画の推進状況～ ※抜粋

*地域の幅広い人材の育成・活用 ２－（４）

○若者のボランティア体験、地域活動への参加⑥－７・・・サロン参加呼びかけ、SUN・SAN まつり手伝い、寺子屋教室

○ボランティア講座などの充実⑥－２８・・・ボランティア講座の開催

○高齢者パワーの活用⑥－３０・・・折り紙やアートバルーン教室の開催、出前講座の活用

○学校での取り組み⑤－２４・・・中学校での思春期教育、小学校での福祉教育の手伝い

○地域での取り組み⑤－２５・・・そば打ち教室、各行事への協力、栗の木まつりへの参加

○高齢者・障害者などへの理解・配慮・・・栗の木まつり、バザーへの参加

○ボランティア組織のネットワーク化⑦－３３・・・地区内各団体のネットワーク化を模索中



天戸中学校区地区では、９の施策、３０の具体的な取り組みについて活動しましたが、伝えきれないことがたくさんあります。ぜひ地区部会の広報「かけはし」もご覧いただければと思います。

千葉市身体障害者連合会組織と活動内容 報告者：花島委員（千葉市身体障害者連合会）

千葉市身体障害者連合会は、一般社団法人として、千葉市身体障害者福祉会・千葉市視覚障害者協会・千葉市聴覚障害者協会の三団体で構成されています。ここでは、千葉市身体障害者福祉会の活動内容についてご紹介します。

千葉市身体障害者福祉会の運営は、千葉市の各区から選出された２５名の理事で実施しています。理事会には、総務・体育・旅行・財務・広報委員会があり、毎月会議を開き、会員の希望や意見を聞いて、共に行動できるよう努力しています。また、２か月毎に広報紙「千葉身障」を発行し、会員が手配りで届けています。

千葉市身体障害者福祉会の行事・催しとしては、１月の福祉大会・新年会、５月の体育祭、１２月の障害者福祉大会等があり、特に体育祭には、車椅子の人も多数参加してくれますので、盛大で楽しい体育祭となります。

花見川区地域福祉計画推進協議会（区推進協）では、区内各地区で展開されている様々な福祉活動について、まず委員同士の情報交換を密にし、地域に持ち帰って活動を広めていこうと考えております。
今号では、Ｈ２５年度中に各委員から情報提供いただいた区内の福祉活動を団体別にご紹介しています。
みなさんがお住まいの地域でも、地域活動に参加するきっかけや取り組みのヒントとなれば幸いです。

幕張・武石地区部会活動報告 報告者：鈴木委員（幕張・武石地区部会）

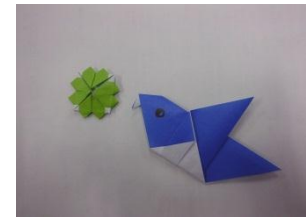
活動方針 ○ふれあい食事サービス事業、ふれあい・いきいきサロン事業、敬老行事を含めた地域福祉事業を実施し、高齢者の心身の健康保持と社会参加への促進を図る。

○「映画を楽しむ会」を実施し、地域住民や特に高齢者の心の豊かさと健康保持に寄与する。

○福祉やボランティアに関する研修・啓蒙活動を実践し、福祉活動の輪を広げる。

★これらの活動方針のもと、にんじんクラブボランティアによる高齢者の食事会、サロンでの体操や輪投げ、茶話会、グラウンドゴルフなどの健康・生きがいづくり、介護施設・障がい者施設見学などの研修を実施しています。また、広報「ふれあい」を年３回発行し、情報をお届けしています。

★課題 →参加者の減少や事業のマンネリ化を解消し、新規事業への取り組みや構成員を増やす取組が必要。



専門別委員会活動について 報告者：早瀬委員（幕張本郷中学校区地区部会）

幕張本郷中学校区地区部会では、専門別委員会を設置して活動を行っています。

高齢者福祉委員会：長寿を祝う会（敬老会）年１回、ふれあい食事サービス（２か所・年２回）

児童母子福祉委員会：ふれあい・子育てサロン「赤ちゃんサークル」と「１歳児サークルノンノン」

障害者委員会：障害についての講習会開催や啓発活動など

ボランティア委員会：ふれあいグラウンドゴルフ大会、健康講習会

福祉ネットワーク委員会：広報紙「ささえ愛」（年２回）を発行



ふれあい・子育てサロンは毎回多数の参加をいただいています。ボランティア委員会主催の健康講習会は、体操や音楽療法など工夫して企画をたて、参加者に好評です。その他の活動や敬老事業の様子など、ぜひ広報「ささえ愛」をご覧ください。 ◆ホームページ検索「幕張本郷地区部会」

その他、９月には九都県市防災訓練への参加、小中学生を対象とした福祉講話の実施。１０月には１９回目をむかえた障害者作品展の開催、全国障害者スポーツ東京大会への参加など、行事、催しに会員の皆さんが積極的に参加してくれますので、有意義で楽しく、そして会員同士の励みになっています。

日常生活でも常に謙虚さと、感謝の気持ちをもって近所の人、地域の人達との付き合いを大事にしていくことが、障害者にとって大切だと思います。

健常者の方々の協力をいただいて共に行動できることは、障害者にとって非常にうれしい、楽しい、そして生活していくためにも希望が湧き、励みになります。

地域福祉計画推進協議会では、学ぶことが多く、今後とも委員のみなさんから高齢者・障害者福祉について具体的な施策、対応等についての意見を聞かせていただければ幸いです。