



第200号 2023年9月
(隔月発行)

発行：東山地区社会福祉協議会 (北部福祉センター内)
安城市東栄町6丁目9番地
電話 97-5000 FAX 97-5001

学校が苦手で悩んでいる お子さんと親御さんを支援しています



▲ででむしハウスにて手作りしたおやつ
その場で飲食できます♪



▲子どもたちの遊び相手になったり、
おやつ作りをサポートしてくれる
ボランティアのみなさま

東山地区社協では、作野地区社協、中部地区社協と共催で、不登校や学校が苦手な子の居場所 (ででむしハウス)と、その親同士の交流会 (サロン・ド・ででむし)を概ね毎月第4土曜日 (14時~16時) に開催しています。会場は中部福祉センターです。サロン・ド・ででむしは、同じ経験をもつ親同士が語り合う場です。ふらりと出かけて一緒にゆっくり考える機会にしてみませんか？

■ 予定 令和5年：9月30日 10月28日 11月25日 12月23日
令和6年：1月20日 2月24日 3月16日

詳しくは東山地区社協までお問い合わせください。☎97-5000

あなたのまちの福祉委員会紹介 ～企業との連携編～

宇頭茶屋サロン×中日新聞安城販売店会



▲町内の子どもから高齢者まで参加



▲参加者が作った作品

宇頭茶屋町福祉委員会では、毎月第2月曜に町内公民館にてサロンを開催しています。

祝日や夏休み等の学校の長期休暇と重なる開催日には、親子連れや子ども同士でも気軽に足を運べて楽しく参加できるような企画を考えています。

8月は、社会貢献活動の一環として地元の中日新聞安城販売店会のみなさまにご協力いただき、新聞や折り紙等を使った工作を行いました。

子どもから高齢者まで、工作に熱中し、いつもより笑い声の響く楽しいサロン活動となっていました。



石橋喫茶ひだまり・浜屋サロン×(株)明治



▲茶話会の合間に別室にて骨強度の測定（石橋）



▲サロンにて栄養とフレイル予防の講話（浜屋）

石橋福祉委員会では、茶話会型サロンを月2回開催していますが、「目新しいことも取り入れたい！」という活動者の想いから、茶話会会場の隣の部屋にて(株)明治のご協力のもと骨強度測定を実施。AからEまでの判定結果がその場で分かるため、その結果を見てみなさん大盛り上がりしていました。

浜屋福祉委員会では、サロンのメニューを毎回変えており、様々な企業さんにご協力いただいています。4月には、(株)明治の管理栄養士を招き、フレイル予防に関する講話を実施。

併せて骨強度測定も行い、健康について考える機会と

なりました。



▲参加者にはお土産に(株)明治の自社製品プレゼント♪

各地で **体力チェック** 進んでいます！

握力

左右それぞれ計測します。この時、息を止めないことがポイントです。握力は全身の筋肉と関連するため、定期的に測ることは自分を知る良いきっかけになりますよ。



立ち座り

安定した椅子から30秒間で何回立ち座りができるか回数を数えます。バランスの力や足腰の筋力を測ることができます。しっかりできる方は転倒しにくいですよ！



5m歩行

5mの距離を何秒で歩けるか歩行速度を測定します。測定する人が一緒に歩き、ストップウォッチで正確な時間を測ります。横断歩道等の移動能力の大きさを判断できます。



令和5年度は、橋目町、宇頭茶屋町、浜屋町と、東栄町のかたん体操教室にて健康測定や体力チェックを実施しています。各測定項目で年齢ごとの平均や前回との比較もできます。

リハビリ専門職にアドバイスをしてもらいながら行うので、安心して取り組みます。継続して実施する町内は、運営するボランティアさんで計測ができるようになっていきますよ！

骨強度・血管年齢測定

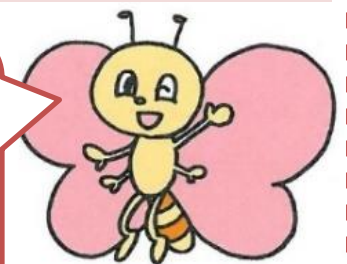
性別や年齢を入力後、手首や人差し指で自分の骨強度や血管年齢を機械が測定してくれます。約1分で結果が分かるので、気軽に測定できます。



■参加者の声■

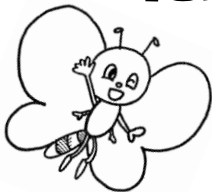
- ・身近に計測の機会がないのでありがたい。
- ・他の人と結果を見せ合いっこして励みになる。
- ・自分の健康維持のために良い。

自分の町でも体力チェックを実施して欲しい！…というご相談があれば、北部福祉センターまで♪
(担当:山内、今枝)



安城市社協キャラクター
ハートン

☆北部福祉センターからのお知らせ☆



講座の受付をしています！

各講座初日は午前9時からセンター窓口にて申込の受付を開始します。

初日午後1時以降は、電話でも受付します。定員を超えた場合は抽選になります。

講座名	開催日時	定員	持ち物など	申込日
園芸ボランティア 養成講座	9/14、10/12 13:30~15:30 11/16、30 13:30~14:30 いずれも木曜	15	動きやすい服、水分補給用飲み物、筆記用具	受付中
らくらく 体操講座	10/6、20、11/3、17、 12/1、15 いずれも金曜 13:30~15:00	12	大判バスタオルまたは ヨガマット、水分補給用 飲み物	9/7
女性のための健 康マージャン講座 (初心者向け)	11/4、11、18、25、 12/2、9、16、23 (全8回) いずれも土曜 9:30~11:30	16	筆記用具	10/3

福祉センターのお庭でクラリネットの演奏会を行います！

園芸ボランティア「安城北部ルピナス」のみなさんが丹精込めて作ってくださっている北部福祉センター自慢のお庭で、きれいなお花と素敵な音色に癒されてみませんか。

♪お花畑 de コンサート♪

- ✿とき：令和5年10月12日（木）午前10時30分～11時30分
- ✿ところ：北部福祉センター南のお庭（天候によってはセンター内で行います）
- ✿内容：クラリネット演奏グループ an cl style（アンクラスタイル）による生演奏
- ✿定員：30名（9月20日（水）午前9時から福祉センター窓口にて整理券配布）
- ✿対象：安城市内在住の方ならどなたでも

☆福祉センターに届いたたくさんの方の七夕の願い事☆



今年も地域の方のご協力により、北部福祉センター館内に竹を2本設置し、利用されるみなさまに願い事を飾っていただきました。

- ★お友達と毎日楽しく遊べますように…
- ★アンパンマンに会えますように…
- ★老いてからも青春を過ごせますように…

心温まる素敵な願い事でしたので、一部ですがご紹介しました。折り紙の飾り付けや短冊へのご記入にご協力いただきありがとうございました。みなさまの願い事がどうか叶いますように…☆彡