

社会福祉協議会だより

No. 26

発行 平成27年12月

寺尾第二地区社会福祉協議会

会長 宮野 昌夫

福祉保健講座第二講 老いも若きも健康づくり 踊りました!! “よこはまアラメヤ

10月2日(金)、寺尾地区センター体育室で、福祉保健講座第二講“老いも若きも健康づくり”が開催され、第一部は『健康づくりについて』と題して、鶴見区福祉保健センター高齢者支援担当の保健師多田 直子さんと馬場ケアプラザ看護師の葛見 ひとみさんにお話していただきました。

第二部では、今年初めての試みで、“大人のリトミック”に挑戦しました。リトミックは本来子どもたちへの教育の一環として作られたものですが、今回、平田もも子さんが、『上を向いて歩こう』に合わせて高齢の方のために、リズムを楽しみながら音楽に合わせる運動を考案してくれました。リトミックを楽しんだ後は、民生委員のリードのもと、“よこはまアラメヤ音頭”を踊りました。

参加された方たちも、短い時間でしたが楽しんでいらっしゃる様子でした。お帰りにはお土産として、おにぎりをお持ち帰りいただきました。



葛見さん 多田さん

生活習慣に
気をつけて!

♪～涙が
こぼれないように



♪～
上を向い
て



“よこはまアラメヤ音頭”は、横浜市歌に踊りをつけたもので、近年、横浜市が普及に力を入れています。森鷗外の文語調の歌詞の一部「あらめや」から名付けられています。



せせらぎに集

10月

10月はヘルスメイトさんに協力していただき、“食の講座”を開きました。この回は唯一申し込み制とし、前月に申し込んでいただいた方の参加となりました。

最初に歯科衛生士の望月さんに口腔内の衛生指導、口の体操を教えていただきました。その後、認知症予防に効果がある料理を試食しました。小松菜の胡麻和えが人気でした。



お口の体操を1日3回すれば効果テキメンです



ヘルスメイトさんと一緒に試食♥ 質問もできました!

緑黄色野菜を
たっぷり摂って



11月

ひとあし早く、お正月のリースを作りました。当日は、馬場小学校の6年3組の子どもたちが手助けに来てくれました。

両面テープをはがしたり、シールを一緒に選んだり、水引を鉛筆に巻き付けて表情をつけてくれました。リトミックや歌唱にも参加してくれ、楽しいひと時でした。



一緒にリトミック
歌も歌いました



こうした方が
いいかしら?



せせらぎに集

参加された方の「サロンの終わりにみんなで歌を」の声から、それならば、オリジナルの歌を作ろうということで、『せせらぎに集う』ができました。

民生委員の詞に、地域の小・中学校を卒業し、現在東京藝術大学で作曲の勉強をしている平田もも子さんが曲をつけてくれました。

11月のサロンでは、平田さんの歌唱指導を受け、みんな歌えるようになりました。いろいろな場面で、みなさんに親しんで歌っていただければと思います。



作曲者 平田もも子さん

人気の講座です!! 場所がわかりまし

昨年の“オニギラス”は
いろいろなところで話題に
なっていました

次回 福祉保健講座 予告

詳細はポスターをご覧ください

第三講「今から始める食習慣—食で育む親子の絆V」

日時
場所

平成28年2月25日(木) 10:00~

馬場地域ケアプラザ 2F 多目的ホール



大人になっても食習慣は健康を維持し、充実した生活を営む上で大変重要な要素です。そして、その食習慣は幼少期からつくられるといっても過言ではありません。

お子様に大切な食事についてのお話を管理栄養士さんにかが、子どもさんと一緒に作ることができる簡単なメニューや、新しいおふくろの味となりうるメニュー、お弁当のレシピなどを教えていただき、親子の絆を考えます。

予告編

寺尾第二地区社会福祉協議会主催

第22回福祉バザーのお知らせ



寺尾第二地区社会福祉協議会では、地域福祉充実のため、さまざまな事業を展開しております。(生き生きお食事会・

お楽しみ福祉大会・子育て支援事業・高齢者サロン・大運動会への助成など)

地区の財源は、市社協からの助成金や共同募金などの配分金、そのほか賛助会員さんの会費からの55%の還元金が主なものです。

寺尾第二地区社会福祉協議会では隔年で福祉バザーを開催し、その収益を自主財源として活用しています。みなさまのご理解ご協力をどうぞよろしくお願い申し上げます。

日時 平成28年3月27日(日) 10:00~13:00

場所 馬場地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

* 提供品の回収など詳しくは、掲示板のポスターでお知らせします *



★今回は、喫茶コーナーなども設ける予定です★

地区社会福祉協議会ってなあに？

地域住民に最も身近な社協として、「自分の地域は自分たちで良くしていこう」と、組織された任意の団体です。構成員は、自治会・町内会、民生委員児童委員、社会福祉施設、地域の小学校・中学校などと、地域の方々です。鶴見区には、18の地区社会福祉協議会があります。

みなさまのご参加 ご協力を今後ともよろしくお願い致します