

寺尾第二地区 社会福祉協議会だより

No. 29

発行 平成28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



馬場地域ケアプラザ
保健師 柳谷さん

10月1日(土)、寺尾地区センターの体育室で、福祉保健講座の第二講“老いも若きも健康づくり”を開催しました。当日は、あいにくの天気でしたが、朝からの雨をおして40名を超える方が参加されました。

第一部は、コグニサイズ(認知症予防を目的とした取り組み)の簡単な体操を馬場地域ケアプラザの保健師柳谷早紀子さんに教えていただきました。

第二部は、“老いも若きもレッツダンス!!楽しく踊ろう♥”と題して、横浜市立東高校のチアダンス部の皆さんのパフォーマンスを見させていただきました。その後、高校生の皆さんに、高齢の方でもできるダンスを工夫し教えていただき、全員と一緒に“ミッキーマウスダンス”を楽しく踊りました。



スタッフ手作りのポンポンを
手に気分はすっかり
チアガール!!

♥参加された方の感想♥

- ・高校生の若さあふれるダンスに元気をもらいました
- ・一緒に踊れて楽しかったです
- ・またやってほしいです



若さはじける
パフォーマンス!!



可愛いミッキーマウス
ポーズも決まったネ♥



秋の生き生きお食事会

生き生きお食事会は、ひとり暮らしのご高齢の方を中心に地域の方をお招きし、心づくしの手料理を召し上がっていただきながら交流をする会です。寺尾第二地区を3グループに分け、年2回、計6回実施しています。

開催日のひと月以上も前から、季節に合った献立を話し合うなど準備を始めます。前日は、限られた予算の中からより良いものをと、買い物にも心を砕きます。目でも舌でも十分に季節を満喫していただけるように盛り付けも工夫しています。お弁当ひとつの中で、時には一日に必要な30品目の食品がすべて摂れることもあります。そして、一番の味付けは、楽しい会話と素敵な笑顔、来られた方同士やスタッフとの交流です。

今回は、Cグループ（北寺尾町内会・上の宮自治会）の様子をお伝えします。



おそろいのエプロンで調理！



来る時は、杖を突いて来たのですが、元気をいただいてスキップで帰れそうです
(参加者のお話)



ミュージックベルの演奏や食後の歌唱も楽しみました



おしながき
魚の竜田揚げ
肉巻き
五目に
酢の物
ポテトサラダ
コーンご飯
吸い物
香の物
果物



サロン せせらぎ

毎月第3木曜日 オープンしています

サロンも2年目となり、
地域包括支援センターの方
も加わり、ボランティアの
方も増えて、さらに充実し
たサロンになりました



4月と9月は
“歌声喫茶”を開き、
「詐欺被害にあわな
いためのお話」も
聞きました



7月は
ハワイアンバンドと
フラを楽しみました



11月は食の講座。塩分を
摂り過ぎないためのメニ
ューをヘルスメイトさん
が作ってくださり、みんな
で試食しました！美味し
かったです！！



10月は、大人のリトミック
主任児童委員の中田さんの指
導で体を動かしました



管理栄養士
井上さん

参加費無料!! お飲物（コーヒー、紅茶、緑茶）をご用意して
います 皆様のご参加をお待ちしています

障がい者理解のための研修旅行

寺尾第二地区社会福祉協議会では、障がい者への理解を深めるため、障がい者施設の見学、研修を重ねています。今年度は、11月11日（金）、静岡県沼津市にある社会福祉法人「あしたか太陽の丘」に行きました。「あしたか太陽の丘」は、障がい者の自立した生活を目指し、入所、通所を含め、多くの利用者の自己実現に向けた支援をしている施設です。日常生活動作の習得から、生産活動の支援まで、総合的な支援を、総面積30,000坪を超える広い敷地で実施されています。

会議室で説明を受けたのち、施設の見学をし、最後に利用者さんが作られた製品を購入しました。



応援しています

今年度から鶴見区社会福祉協議会が実施している上乗せ助成金の主旨に沿って、寺尾第二地区社会福祉協議会では、申請があった次世代育成のための取り組みを応援しています。

10月23日には、馬場町第二自治会が主催する、中学生とともに取り組む「防災訓練会」が、かに山公園で開催され、多くの親子が参加し、有意義な時間を過ごしました。



人気の講座で

次回 福祉保健講座 予告

日時

平成29年2月23日（木）10:00～

場所

馬場地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

第三講 「今から始める食習慣—食で育む親子の絆VI—」

近年「食育」という言葉が浸透しつつあります。

毎日口にする食べ物が、私たちの体をつくり成長させ、活動の源となります。それだけに、考えて食べる力が必要で、まさに食育とは食を通して人間として生きる力を育むことです。その力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。今子どもたちに必要な食の話を保健センターの管理栄養士さんにかが、おすすめのレシピの試食をします。

詳細はポスターをご覧ください

