

# 元気アップウォーキング

第80回10/5(土)皇居外周ウォーキング 参加者22名

担当：岩瀬、山本



有楽町駅下車、まだ暑さの残る高層ビル群を抜け、皇居外苑へ到着、大手門を目指し外周コースを出発、皇居は外国人にも人気の場所で多くの外国の方々が観光と散歩を楽しんでいました。

皇居外周は、明治から昭和に至る文明開化を代表する建造物が多く点在しその建造物を取り囲むように緑の葉を蓄えた大きな木々があり、歴史を感じさせる落ち着いた雰囲気の中で又、外周には幾多の門・橋が見られ、それらがお濠と共に当時をしのぶ美しい光景を、見せてくれるウォーキングでした。(記：向井3 伊藤)

第81回11/2(土)上野恩賜公園散策 参加者15名

担当：上田、知念



上野駅下車、東京国立博物館、旧東京音楽学校の前を歩き、動物園へ。動物園は入場1時間待ち・パンダ40分待ちと休日で混雑。諦めて入り口前にて記念撮影。上野東照宮をお参り、上野大仏、寛永寺でお参り。最後は、不忍池辨天堂をお参りし休憩。天気も良く、上野公園の中を約4km歩きました。(記：向3 伊藤)



上野寛永寺(清水観音堂)月の松

第82回12/7(土)緑と自然の生田緑地散策は雨天中止となりました。

第83回2020/2/1(土)大倉山公園 梅林 参加者23名 担当：高部、田畑



鶴見駅西口より、バスで大倉山駅下車。坂道をのぼり、大倉山記念館で写真撮影、坂道を下り梅林公園へ。まだ満開ではありませんが、紅梅、白梅が見事に咲いている木が各所にあり、綺麗でした。



# 東部社協だより 30号

発行 令和2年 2月22日  
発行者 潮田東部地区社会福祉協議会

## 元気づくりステーション

「元気なうちから介護予防」、「高齢者の交流」を目的に、元気な高齢者がより元気で自分らしく生活していただけるよう介護予防の取り組みとして、保健活動推進員の方々が中心となって潮田東部地区4か所の公園で「元気づくりステーション」を行っています。皆さんお気軽にご参加ください。今回は、寛政公園いきいき広場とエンジョイ東潮田をご紹介します。

寛政公園いきいき広場(2020/1/21)



寛政安善町で「健康で長生き」をスローガンに「生き生き広場」が開催される。

本来は公園を利用した健康体操だが、真夏と真冬の期間は会館を利用した室内体操となる。本日の参加者は10名程度で少なめでしたが、指導者の号令のもと手、足、体、手拍子の組み合わせの運動により、頭と身体が同時に鍛えられ、文字通り健康と長生きを実践する活動内容であった。(記：寛政安善 木下)

エンジョイ東潮田(東潮田公園で健康づくり)

12月24日(火)参加者約20名

東潮田公園では、ラジオ体操第1・第2を行い、準備体操・上半身ループ体操・下半身エクササイズ・脳トレソーラン節等を行っています。12月のお忙しい中たくさんの皆さんに参加いただきました。次回も、お誘いあわせの上参加お待ちしております。(記：潮田4 本田)



### 各公園開催日時

- ★スマイル日東浜(日東浜公園) 毎月第2水曜日 14:00-
- ★汐入ハッピーステーション(汐入公園) 毎月第2木曜日 10:00-
- ★寛政公園いきいき広場(寛政町公園) 毎月第3火曜日 14:00-
- ★エンジョイ東潮田(潮田東公園) 毎月第3火曜日 10:00-

## すくすく東部 クリスマス会



「すくすく東部」では、12/13(金)10時からクリスマス会を行いました。

8組の親子が集まり、サンタクロース(大東町小西会長)が出てくると子供たちは大喜び、全員でクリスマスソングを歌ってクリスマス会が始めまりました。盛り上がってきたところで、サンタさんからクリスマスプレゼント。子供たちは、皆喜んでしゃぎました。全員でサンタさんを囲んで写真を撮り、クリスマス会を終了しました。(後から2組の親子が来てプレゼントを貰って帰りました)担い手の皆さんいつもありがとうございます。次回は1/10(金)です。多くの方のご参加をお願い致します。(記: 汐3 竹島)



## 自転車教室&交通安全標語表彰式

第9回潮田東部地区交通イベント  
交通安全標語コンクール表彰作品

令和元年(2019年)  
皆で守りましょう!

信号無視 たった一歩が 命取り	青信号 でも注意して 前後左右	歩行者も 油断禁物 気をつけよう	若者の ながらスマホで 大惨事	気をつけて よそみしてると 死にいたる	気をつけよう 親は子どもの かがみです
-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	---------------------------	---------------------------

11月10日(日)に、潮田東部地区「自転車教室」が潮田小学校の校庭で開催されました。

今回は、天候にも恵まれ潮田東部地区14町会の小学生から高齢者まで約220名が参加しました。

午前9時の開会式では、鶴見区長、鶴見警察署長、潮田小学校校長、潮田東部地区連合会長の挨拶の後に、交通安全標語の表彰式を行い、潮田小学校、入船小学校の生徒から多数の応募があり、優秀作品6点の標語が選ばれ、各作成者に表彰状と記念品の授与を行いました。どれも優れた標語が多く、両小学校のひごろより交通安全に対する意識が高い事を感じました。

開会式の後に、鶴見警察の指導で自転車の正しい乗り方や注意点の説明と、模擬コースによる乗り方の実施指導を行いました。

又、今回特別にスバル自動車様の追突軽減車による体験搭乗もあり、多くの参加者が順番を待つ盛況ぶりでした。

全体の感想として、自転車事故は近年増加傾向にあり、参加者が身近な問題として考えている様子で、わきあいあいとした雰囲気の中にも、真剣に取り組んでいました。

(記: 向井3 伊藤)



## 潮田東部社協 保健福祉講座 2020/2/7 「お口の機能とケアの秘訣」講師 歯科衛生士 北原文子先生



北原先生



(概要)

1. 歯周病は、全身の疾患(敗血症、感染性心内膜炎、脳卒中、誤嚥性肺炎、認知症、糖尿病等)の元。
2. 高齢者の口腔内の特徴 ①治療のあと・入れ歯が多い②自浄作用が働かない③むし歯・粘膜疾患が増える④お食事が口の中に残る⑤お口が乾燥する
3. 口腔ケアのポイント ①朝起きてすぐの歯磨き(口をゆすぐでも良い(上下左右に30秒))②1日2回以上の歯磨き(磨きにくい歯間に溜る菌を除去)③口臭を防ぐために専用の舌ブラシで1日/回(奥から手前に一方通行で磨く)

北原先生は、はっきりと優しい言葉でしゃべってくださり、かつ分かり易い内容で、あっとゆう間の1時間でした。ありがとうございました。

## 潮田東部あいねっと地区フォーラム開催

東部地区アイネット地区フォーラムが1月27日(金)潮田神社社務所にて鶴見社会福祉協議会・鶴見区役所・潮田地域ケアプラザの方々を招いて開催された。

緊急連絡簿については、社協より封筒が配布され、各町会で実施することが決定した。さらに現在進行中の「住民支え合い見守りマップ」作りは継続して行くことになった。東部4公園での元気アップ体操も保健活動推進員を中心に進めていく。

「見守りシールステッカー」は以前作成したものを、長持ちする材質に変え、掲示板や住宅の入口近くの目立つ所に貼ることになった。

詳細については、社協幹部会で決定することになった。(記: 仲2 高部)



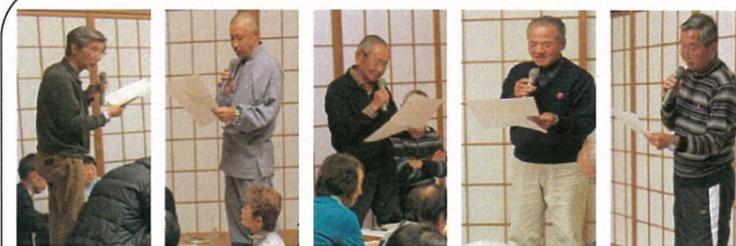
岩本会長挨拶



チーム検討会



チーム検討会



5チームの発表者の方々



チーム検討会