

アロマの輪から人の輪へ こころのコミュニケーション講座

地区社協部では、7月から10月まで5回シリーズの新講座「アロマでつながるこころのコミュニケーション」を開催しています。

アロマとはアロマセラピーのことで、芳香植物から抽出したエッセンシャルオイルを基本的に利用して健康維持・増進に役立て、人間が本来持っている自然治癒力を高める自然療法です。

今回の講座は、①香りに親しむ、②ハンドトリートメントの実習、③タッチングと心のケア、④アロマセラピーでホームケア、⑤アロマセラピーとボランティア、の5回の講義と実習です。

募集人数20名のところ、20代から70代の43名の参加希望があり、地域の皆さんの関心の高さがうかがえました。

アロマセラピーで自分自身が楽しみ、ハンドマッサージで会話が弾みコミュニケーションが深まり、よい香りと共にアロマの輪そして人の輪へと広がっていくことを期待しています。

地区社協部 小林 みつえ

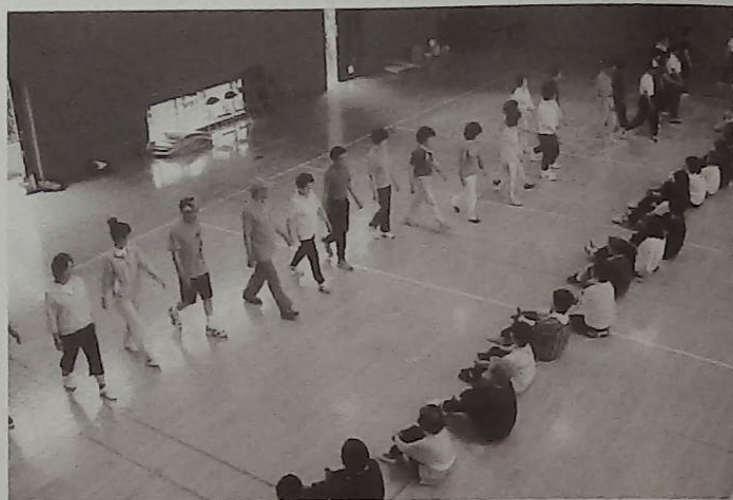


すてきな館野久美(たての・くみ)先生!!

目からうろこの健康講座 ウォーキングのABC

「1, 2, 3, 4...」増尾近隣センター体育室に講師の声が響きます。

5月19日、健康づくり推進員の主催による「ウォーキング講座(初級編)」が開催されました。講師は2名の柏市体育指導員さん。



背筋を伸ばして、ハイ、右足から

ウォーキングの基礎知識から始まり、歩く前後のストレッチ、正しい歩き方、良い靴の選び方など、ユーモアに富んだ講義とわかりやすい実技指導であつという間の2時間。参加者は、「目からうろこ」で感心しきり。大きくうなづく姿があちらこちらに見受けられました。

平坦な道より少し勾配のある道の方がより効果があるとか。この地域は坂道の多い所、コース選びには事欠きません。“老化は足から”とも言われます。健康づくりのために手軽な運動としてウォーキングを始められてはいかがでしょう。そんな時に、この講座がきつとお役に立つのでは……

次回の健康講座は10月13日(水)に“サプリメントと薬の併用”を予定しています。詳しくは町・自治会の回覧やチラシなどでお知らせします。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

柏市民健康づくり推進員 清水 佳子

ぜひご参加を!!

消費生活講座

テーマ 最近の悪質商法の手口
とき 平成22年11月25日(木) 午前10時～
ところ 増尾近隣センター会議室A

消費生活コーディネーター南ブロック講演会

テーマ 出前講座・落語で学ぶ悪質商法
講師 伊藤紘子氏
とき 平成22年12月2日(木) 午後1時30分～
ところ 酒井根近隣センター和室

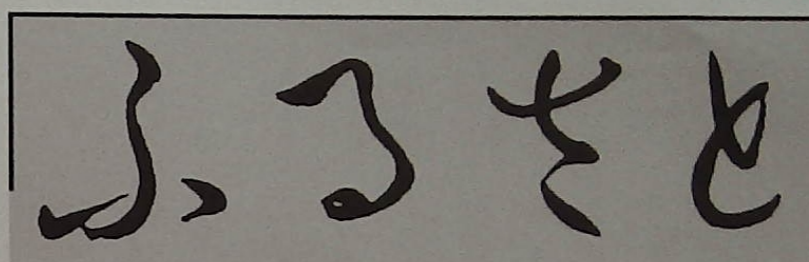
グラウンドゴルフ大会 平成22年11月14日(日)

文化祭 平成22年11月6日(土)～7日(日)

地域ふれあいのつどい 平成22年11月6日(土)

スポーツ・レクリエーション大会 平成22年11月21日(日)

詳細は回覧やチラシでお知らせします。



吉田 稔筆

みんな元気 住んで良かった この地域

平成22年10月 No.95

●編集・発行
柏市増尾地域ふるさと協議会
(土地区社会福祉協議会)

〒277-0033
柏市増尾三丁目1番1号
増尾近隣センター内
☎ 04-7174-7211

われら百歳 「今が幸せ」とニッコリ

土地区には現在、100歳以上のお年寄りが4人住んでおられます。

明治38年6月11日生まれ105歳渡邊チヨさん、明治43年2月19日生まれ100歳中村はた子さんのお二人



チヨさん(左)の好物を、笑顔で用意するお嫁さんの榮子さんと

に、敬老の日を前に、お会いしました。

渡邊チヨさんは増尾東映自治会にお住まい。ブロッコリーには大好きなマヨネーズ、卵焼きにはケチャップ、そして食後にはスイカをと、バランスよい食事をとるチヨさん。歌が大好きで、テーブルに

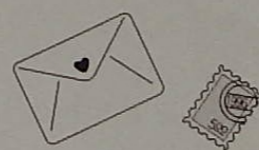
置いた両手でリズムをとるようにして食事をします。

増尾町会にお住まいの中村はた子さんは若い頃、皇室関係の方々の衣服を縫う仕事をされていたことやスポーツが得意だったことを大好きなサイダーを飲みながら、話してくださいました。そして笑顔で「今が幸せ」と。ご家族に囲まれ、穏やかな日々を送っておられるお二人にお目にかかって、幸せを分けさせていただきました。



サイダー大好きのはた子さん(右)は民生委員の釣谷さん(中央)とも仲よし。お嫁さんのはつ枝さんと三人で

総務広報部 嶋田 由紀江



私の町会・自治会だより

皆さんの町会・自治会を紹介していくコーナーです。
あざみ町会

私たちの町会は、あざみ町会です。町会名の由来はよくわかりませんが、旧地名を時々沢といい、あたり一面にあざみの花が咲いていたことによるのではと思われます。現在、会員数は35世帯と土地区では一番小さな町会です。

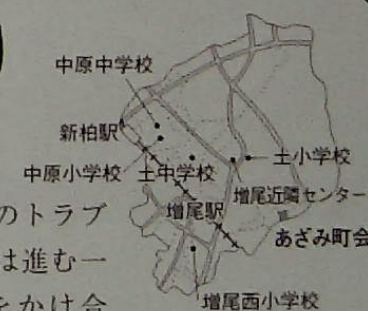
子供も少なくなり、子供会もなくなりましたが、近年はまた、休日になるとお孫さんの声にぎやかに響くようになりました。

小さな町会ですが、年に一度の親睦会もあり、会

員のつながりは強く、何のトラブルもありません。高齢化は進む一方ですが、隣近所、声をかけ合い、お互いに助け合って、楽しく暮らせる町会でありたいと思っています。

役員が毎年替わり、何かと不案内な事が多く、ご迷惑をおかけしていますが、皆様のご指導をいただき、よりよい町会にしていきたいと願っています。

会長 大島 景三



ふれあい遊びでスキンシップ ちびっこ体操教室



うまく跳べたでしょ

アンパンマングッズを使い、音楽に合わせてリズムをとったり、親子で抱っこやおんぶのポーズ、子どもを左右に揺らして床にストン!!『ちびっこ体操教室——親子のふれあい遊び』はウォーミングアップから。

7月4日、増尾近隣センター体育室には1~10歳の子ども20名、保護者15名が集まりました。

マットの中央に子ども4人が座り、大人が四隅を持って回転させると、子どもたちの笑い声が体育室中に響き渡ります。

元気いっぱいの子もたち、ちょっぴりお疲れ気味のお母さんお父さん。ふれあい遊びでスキンシップも深まりました。

文化体育部 高萩 郁勇



ここに入るのー



お父さんの足すごーい



ハイ、大きなマルです



ワーッ、らくちん、らくちん

防ごう温暖化

あなたが出すCO2量は

連日の猛暑、各地で起きる集中豪雨……そのために野菜の価格は高騰し、私たちの暮らしに影響を与えています。こんな現象は日本ばかりでなく、世界中で発生し、アジア諸国での洪水、ヨーロッパの豪雨や熱波。ロシアの早魃はシカゴの小麦相場を急騰させています。地球温暖化とそこから派生する問題をマスコミ各社は連日報道しています。今年の夏はちょっと変だったのでは？

環境部でも「地球温暖化に対して、私たちにできることは」をテーマに、昨年9月と今年7月に柏市環境部保

全課による講習会をふるさと協議会の役員を対象に、また昨年12月の『環境フェア2009パネル展』では“地球環境と柏市の温暖化への取り組み”を展示しました。

柏市環境部保全課の資料によると、地球温暖化の大きな要因といわれる二酸化炭素(CO2)が、柏市の家庭から排出される量は、2007年度で一世帯当たり約3トンとされています。

日常使っているエネルギーの消費改善や毎日出すゴミの減量は温暖化ストップにつながります。①電気製品のスイッチをこまめに切る、②冷房の温度を1℃高く、暖房は1℃低く、③移動は自動車でなく自転車や徒歩で、④水道を出しっぱなしにしない、⑤風呂の残り湯を再利用する、⑥エコバッグを持ち歩く、⑦古布を有効に使うなど、私たちのこんな小さな努力が大きな成果を生むかもしれません。

環境部 中山 紀之

＝地区懇談会を開催＝ 高い防災意識

でも「K-net」って？

今年度の地区懇談会は二部構成にし、第Ⅰ部は6月6日に、第Ⅱ部は7月4日、11日の両日に実施しました。

第Ⅰ部では「ふるさと協議会の活動」と「社会福祉協議会の活動」の理解を目的に、『柏市が取り組む地域コミュニティづくりの現状について』『社会福祉協議会のあらまし』と題し、柏市市民生活課および柏市社会福祉協議会に講演をお願いしました。そこで説かれたのは地域活動の“行事”から“見守り”へのシフトなど、地域課題の解決型組織への転換の必要性でした。

第Ⅱ部は地域を二つに分けて、『地域災害弱者への支援に向けて——今、私たちができること』を考えました。

- ①あなたの家には、防災用具はありますか。どこに？
- ②町・自治会の防災組織を知っていますか。備蓄はありますか？
- ③K-netを知っていますか。災害時ボランティアができますか？
- ④災害に備えて、町・自治会に



できることは？ この四つのテーマを設定してグループワークを行いました。

ほとんどの家庭で防災用具は備えられており、町・自治会の自主防災組織も整備され、備蓄もなされているようですが、K-net(柏ネット)については内容が分からない人が多いようでした。さらに「災害時のボランティア」に関しては「できる」との回答が63%と、出席者のボランティア意識の高さが分かりました。また、町・自治会の取り組みとして、会員相互の「見守りを意識した体制づくり」や臨場感をもった「防災訓練」が必要などの意見が出されました。

地区社協部 大江 幹

♪ 暑さ吹っ飛ばす 祭りだ祭りだ!!



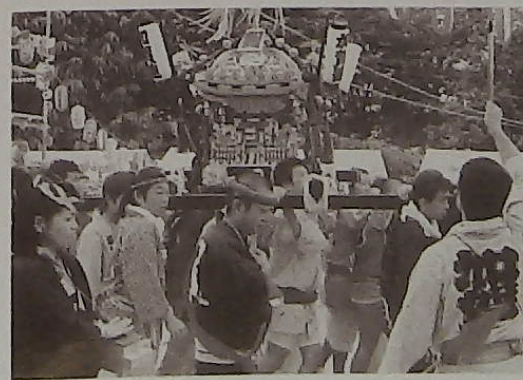
夏祭りの人気者、お名前はなんているの？(増尾町会)



「私も自治会員です」ゴジラ談(松野台自治会)



ヨーヨーの釣具って、これでいいの？(南ヶ丘自治会)



暑いなんて言ってもらえない(加賀町会)



ねらいを定めて、ソレいけお父さん！(加賀町会)



涼しげな、そろいの浴衣で(増尾町会)