

アロマでつながる心のコミュニケーション講座

昨年度より始まったアロマセラピー講座、今年度は大勢の応募者から選ばれた19名の受講生で、平成23年の9月から10月にかけて5回開催しました。

講師は前年に続きアロマセラピストの館野久美先生。I期受講生の中川さんに助手をお願いしました。

受講生の年齢層は30代から70代と幅広く、皆さん真剣そのもの。部屋いっぱいの香りの中、アロマの歴史、メカニズムなどを学習し、最終日には“私だけの香水”を作りました。ご家族の感想はいかがだったのでしょうか。



熱心に聞き入る受講生

また、11月5日の『地域ふれあいのつどい』のアロマコーナーではI・II期受講生がハンドトリートメント(ハンドマッサージ)を行い、地域の皆さんにたいへん喜んでいただきました。

地区社協部 尾内道子

お口のことから介護予防 = 健康づくり推進員講演会 =

平成23年10月13日午前10時から増尾近隣センター体育室において健康講座を開催。“お口のことから介護予防”のテーマで歯科医師の金剛寺高宏先生に分かりやすくお話をいただきました。

まさに口は健康への入り口。健康な歯を保つことは、一生おいしく安全に食べる、食べ物や唾液が誤って肺に入らないようにする、奥歯を噛みしめ転倒を防ぐなど介護予防につながるそうです。そして柏市歯科衛生士さんの指導のもと『青い山脈』のメロディーに乗せて、唾液の分泌を促し上手に飲み込むための“健口体操”を体験しました。

また、「かかりつけ歯科医を持つこと」が大切とのこと。異常が無くても定期的に受診し、クリーニングを兼ねて口の中の状態や機能をチェックしましょう。

健康づくり推進員ブロック長 清水佳子

希望者殺到の健康教室

毎回好評の健康教室を、平成23年10月2日午前9時半から増尾近隣センター体育室で開催しました。

午前中は例年同様、川喜多瑤宇子先生の指導による太極拳教室を実施。多数の応募の中から36名の方が参加しました。ゆったりとした動きで、体育室は静けさに包まれます。

午後からは、おなじみ石原由紀子先生の登場。41名の参加者は音楽に合わせて、ゆっくり全身を動かしながらリラックス。回を重ねるごとに男性の参加者が目立つヨガ教室です。

文化体育部 若佐正義

グラウンドゴルフ大会 ハイレベルな優勝争い

平成23年11月13日、土中学校校庭でグラウンドゴルフ大会を開催しました。土中学校野球部員12名が参戦、参加者59名が熱戦を展開。上位3名はわずかな年齢差で順位が決まりました。

おめでとうございます。
優勝 有井孝芳
準優勝 渡辺直道
3位 和島実



ナイスショット打ちまーす

スポーツレクリエーション大会

体育室に響くドリブルの音。そして聞こえる悲鳴と歓声。増尾近隣センターで平成23年11月20日午前9時半から文化体育部のこの年最後の行事を行いました。

まずは軽い運動から始め、イザ本番へ。午前は個人、ペアで行うゲーム。大人も子どもも和気あいあいと笑顔が溢れます。午後からは1チーム9名の団体対抗ゲームになり、チームワークが勝利の鍵とばかりに笑顔の中にも真剣な眼差しでゲームに臨みます。そして成績発表、「ヤッター」と喜び合うチームメイト達。いい汗をかけた一日でした。

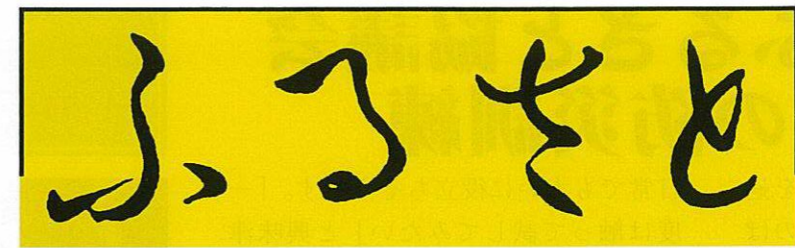
文化体育部 高萩 郁勇



優しくストレッチ



ハイ、次の人お願いネ



吉田 稔 筆

みんな元気 住んで良かった この地域

平成24年1月 No.100

●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

宴は済んだ 踏み出そう 新しい歩み

増尾地域ふるさと協議会 会長 幸喜 源松

新年あけましておめでとうございます。地域の皆さんには良いお年をお迎えのことと存じます。

昨年は、欧州の債務危機やアメリカの経済危機、トルコの大地震、タイの水害そして我が国の東日本大地震と未曾有の原発事故など多難の年でした。

その平成23年に、増尾地域ふるさと協議会は創立30周年を迎え、10月23日には記念式典を開催しました。

市長、市議員、市内ふるさと協議会の各会長や地域内の学校関係者、当ふるさと協議会の先輩など多数の方のご参列をいただきました。

創立30周年の記念として植えたナツツバキの若木が大地にしっかり根を張っていくように、私どもの『増尾ふる協』も、地域の皆さんとの“絆”をいっそう強めていきたいと願っております。

平成24年は、そのための新しい歩みを踏み出す年です。皆さんとともに力強く進んでいきたいと思ひます。



大空に向かいスックと立つ記念樹「ナツツバキ」の若木



式典の会長あいさつ



宴席の余興として見事な踊りを披露する小学生

柏市増尾地域ふるさと協議会 創立30周年記念式典



会長から功労者を代表して表彰を受ける吉田稔さん(中央)と関口とよさん(右)



式典後のなごやかな祝宴

増尾地域ふるさと協議会 初めての防災訓練

平成23年11月27日午前9時を過ぎると町会ごとに黄色の大きなのぼりを先頭に続々と土小学校校庭に集合。15町・自治会、大人277人、子ども42人の総数319人が参加し、定刻9時半に増尾地域ふるさと協議会主催による初の防災訓練が始まりました。

災害に見舞われた時、意識を持って対応できるようにと9つの訓練を実施。「体験してよかった」との声が多かったのは三角巾取扱訓練で、

日常でも大いに役立ちそうです。「一度は触って試してみたい」と興味津々の希望者が多かったのはAED取扱訓練、家族で指示を出し合う光景も見られました。炊き出しコーナーでは、ホワイトシチューとクラッカーを試食し、最後にホッと一息ついて2時間の訓練が終了しました。

こうした訓練を重ねることが、自分と家族を護り、被害を最小限に止めることに役立つと確信しました。

総務広報部 嶋田由紀江



わたしにも出来た (AED取扱訓練)



火元に向かって放射 (消火器取扱訓練)



いろいろな巻き方で対処 (三角布取扱訓練)



ハイ！次 (バケツリレー訓練)



枕木位置確認ヨシ！ (がれき救出訓練)



未来の消防士 (放水体験)



大好評！ホワイトシチューとクラッカー (炊き出し訓練)



身近な物で即席の担架に (担架作製訓練)



高齢者が避難することの難しさを実感 (要援護者体験訓練)

文化祭

11月5・6日

近隣センター
体育室・会議室



エントランスを彩る
草月流憲芳会の大作



増尾探検隊は地域の文化・歴史を再発見



作る人も見る人も
この日を心待ちに



地域ふれあいのつどい

11月5日/近隣センター駐車場



恒例になった行列。おもち、おでん、焼きそば
計2300パック完売！



▲「ここですぐいただくのが最高」
▼美味！コーヒー無料サービス



柏南合唱部のアカペラが響く



敬老のつどい

9月18日

土中学校体育館

残暑の厳しい中、平成23年度『敬老のつどい』が開催され436名が参加しました。

土中学校、柏南高校の吹奏楽部の演奏に加え、滝乃家雑話座話 (たきのやざわざわ)、滝乃家山女 (たきのやまめ) の両氏による落語が上演されました。

暑さ対策として給水コーナーを設置。記念品はクールタイでした。

昨年度に続いて土中学校をお借りしての開催でしたが、近隣センター体育室より広々としてゆったり過ごしていただきました。



土中学校生徒がエスコート

身も心もスイングして

『茶色の小瓶』『ムーンライトセレナーデ』『川の流れるように』……。吹奏楽のリズムに乗って皆さんの体が楽しげにスイングしています。そして車椅子の方が、立ち上がらんばかりの勢いで手を伸ばしリフレッシュ体操。

70歳を越えた方たちが、出演者のはつらつたるパフォーマンスに魅了されて、すっかり若い頃の気持ちに戻られていました。その熱気たるや、この日の残暑を軽く上回るような会場でした。

地区社協部・(司会) 住友 康二



心に響く音色の土中吹奏楽部



柏南吹奏楽部の力強いパフォーマンス



リフレッシュ体操で
暑さを吹き飛ばす