



育てよう 広げよう 福祉のこころ

社会福祉協議会(略して「社協」)は、私たち地域住民が自主的に参加して組織をつくり、活動に必要な資金を調達し、お互いに役割を分担し協力して活動を行い、地域の福祉を増進することを目的とする民間団体です。
 私たちの社協を私たちの手で協力して育み、湘南大庭地区を福祉のゆきとどいた地域にしようではありませんか。

・湘南大庭地域の人口/ 32,289人 ・世帯数/12,921世帯 (2014年7月1日現在)

事務局/湘南大庭市民センター 電話 (87) 1111

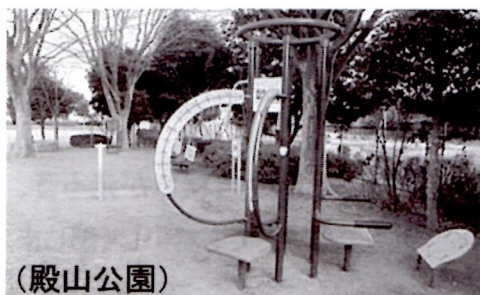
ヘルスケアしてますか?

～ 運動編 ～

あたり前と思っている健康。その健康をず～っと続けたい! もっと健康になりたい!!
 これには日々のヘルスケア(健康管理)が大事です。

おすすめはウォーキング

「1人で」、「家族みんなで」、「ご近所さんと」、
 「地域全体で」、ヘルスケアに取り組みましょう!



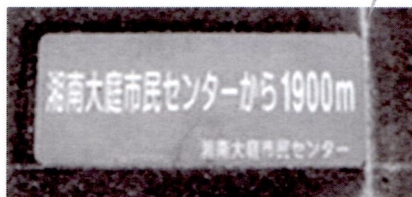
(殿山公園)

こんな健康遊具がある公園もあるんですよ



↑「湘南大庭ふるさとマップ」は湘南大庭市民センターにてコピーを置いてあります。

こんな目印があるのを知っていますか?



さあ、地図を見ているいろいろ歩いてみましょう!
 正しいウォーキング方法は次のページを...

湘南大庭ポータルサイト

社会福祉協議会

アドレス(URL) : <http://fujisawa-snooba.com-plaf.jp/>

ウォーキングのコツは大股でサッサと歩くことです。でも、息切れする程速く歩くことはないんですよ。ウォーキングは有酸素運動ですから酸素をたっぷり体の中に取り込む様に意識して下さい。軽く汗ばむ程度が適しているようです。

ポイント1

あごを軽くひき、頭のてっぺんを持ち上げます。

ポイント2

呼吸が深く自然に「はく」ことに注意します。

ポイント4

速く歩くときは歩幅をひろげてかかとから着地する感じです。

ポイント3

肩の力をぬいて腕を自然にのばし、前後にふり、ちょっと意識します。速く歩くときは肘を軽く曲げ、前後にふりましょう。

ポイント5

足の親指を踏みしめるようにキックし、膝のうしろを十分のばす感じで歩きます。



脳のためにもウォーキングってとてもよい運動なんですよ。

五感(視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚)を常に刺激することができます。

周りの景色がどんどん流れていくのを目で見て、鳥の声や草木が揺れる音、車や自転車が走る音、花や緑の香り、足からは常に振動も感じます。そして、運動のあとのごはんはとてもおいしく感じますよね。

子どもには脳の発達、働き世代には脳のリセット、中高年者には認知症予防として今日からすぐ取り組める運動がウォーキングなんです。

この冊子に更に詳しく載っています

湘南大庭市民センターに置いてあります。

※ご自分の体力に合わせて行ってください。

湘南大庭編

「健康づくりウォーキングマップふじさわ」

健康づくり普及推進団体「健康ふじさわ」

藤沢市 健康増進課

(公財)藤沢市保健医療財団



こんなウォーキングもあります

ポールを使ってのウォーキングは上半身を使った全身運動なので通常の一般的な歩行運動と比較して20%~30%運動効果が上がります。首や肩の血行を促して肩こりを解消できたり、また、足首・膝・腰への負担も軽減されます。

なんといっても年齢性別問わず気軽に楽しめるのがいいですね。

ポールウォーキング

ポールを前方について歩行を補助するウォーキングです。専用ポールを持って歩くことにより正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩くことができます。



▲ ポールウォーキングの
ポールの接地部分の拡大

ノルディックウォーキング

北欧ではじまった2本のポールを使ったウォーキングです。ポールをついて後方に押し出して推進力にして歩くエクササイズです。

▲ ノルディックウォーキングの
ポールの接地部分の拡大

大庭健康サークルの中原さんに伺いました。

「5~6年程前に両膝に人口関節を入れました。当時、痛みはないものの歩くことに対して怖さがありましたが、ポールウォーキングに出会い歩くことがとても楽しくなりました。以前、医師に『歩きたいですか?』と聞かれ、私はもちろん『はい!』と答えました。だっていつまでも歩きたいじゃないですか?」

ポールをもって毎日歩いています。楽しいですよ!」

《湘南大庭公民館・大庭健康サークル共催》

ポールウォーク体験会を開催

日時: 9月27日(土) 13:30~

詳しくは広報またはチラシでご確認ください。

※「大庭健康サークル」は社協事業から発足した湘南大庭地域のサークルです。

《次回は「ヘルスケア～食事編～」を予定しています》

ライフタウン・ジョワ だより 21

ジョワは助け合いの輪を広げようの合い言葉

ジョワは新体制で運営していきます

平成 26 年度

ジョワ活動の予定

- 10月 ふるさとまつりPR展示
 11月 合同視察研修会開催
 市内ボランティアセンター
 連絡会
 3月 支援会員連絡会

ジョワふれあいサロンの開催日

毎月第4木曜日 午前10時～12時
 場所 イオン藤沢店3階

新事務局長あいさつ

このたび事務局長に選出されました、石井 巖と申します。

福祉ボランティア活動センター「ライフタウン・ジョワ」は、平成20年11月に開所しすでに5年が過ぎました。ライフタウン地域は、数年後には市内で一番の高齢化率になると予測されています。この様な中で日常の生活の困りごとなど高齢者や障がい者への支援がますます重要となります。

ジョワ活動を通じて、ライフタウンに住んでいて良かったと言われる街づくりに微力ながら貢献できればと思っています。

皆様のご指導とご協力をよろしくお願いいたします。



平成 26 年度 ライフタウン・ジョワ全体会開催さる

5月31日(土)11時より湘南大庭市民センターで「ライフタウン・ジョワ」全体会を開催しました。

初めにライフタウン・ジョワ事務局役員を選出、事務局長に石井 巖さん、事務局次長に筒井 俊行さんが選出されました。2年間よろしくお願いいたします。

次に平成25年度活動、特別会計収支決算報告、および平成26年度予算報告、ライフタウン・ジョワ細則一部改正の説明と平成26年度ジョワ活動方針および事業計画、ふれあいサロン開催方針、開催日程の審議を行い、賛成多数で承認されました。



平成 26 年度ジョワ講演会

平成26年5月31日(土)平成26年度ジョワ講演会(こんにちは藤沢塾です!)が開催され、市介護保険課高田 茜さんの講演を聞きました。

主な内容は、

1. 介護保険のしくみ
 2. 介護認定の申請、審査、認定
 3. 介護サービスの種類、負担
 4. 介護保険の利用方法
- などについてのお話でした。

ジョワふれあいサロン 参加者の横顔 (3)



宇津木 博子さん・・・ 車椅子で一番乗り・皆勤賞！

大庭にお住まいの「宇津木 博子」さん(87)は、ヘルパーさんに付添われて、毎回車椅子で一番乗り、穏やかな笑顔が印象的です。

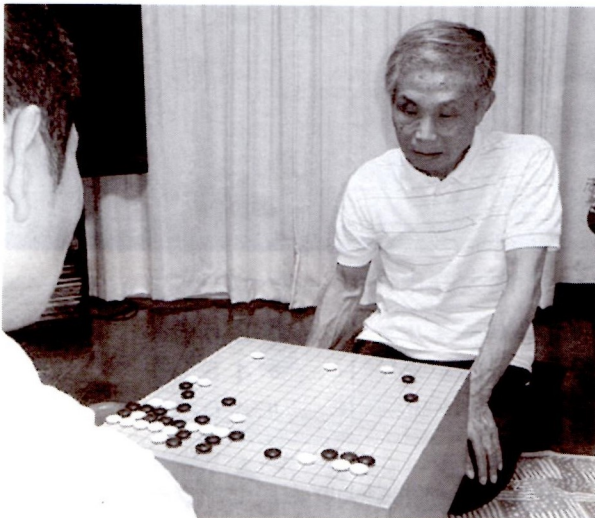
家では娘さんと二人暮らし。サロンの日が待ち遠しくて・・・皆さんと一緒に歌ったり、話をしたりが楽しみだそうです。

青春時代(戦時中)の忘れえぬ思い出は、東京四谷にあった陸軍参謀本部暗号班で、タイピストをしていた頃だそうです。



ボランティア(支援会員)の声

よしなが まさあき 吉永 政昭さん(67才) (日本囲碁連盟有段格)



私は、数年前にリタイアし今は自由人です。これまで藤沢市の援農ボランティアや障がい者施設でのボランティア等をしてきましたが、平成24年からライフタウン・ジョワの支援会員となり、パソコンの操作支援等を行っています。

私の趣味は囲碁です。NHKのEテレ「囲碁講座」で「家庭可囲碁(かていかいご)」という話を聞き、ぜひジョワ活動でも実践できないかと思っています。身体に障がいがあって外に出にくい方等に、ご家庭に出向いて囲碁のお相手をさせていただきたいと願っています。

ジョワのホームページを
湘南大庭ポータルサイトで見よう

湘南大庭ポータルサイト と入力・検索

湘南大庭ポータルサイト

地域団体の中から

社会福祉協議会/ライフタウン・ジョワ

クリック

クリック

自由時間にボランティアをしてみたい人

ご相談ください

日常生活での困りごとに手助けしたい
趣味・生きがいづくりに支援してみたい

福祉ボランティア活動センター

ライフタウン・ジョワ

TEL・FAX 0466-86-1084
(毎週月・水・金曜日午前10時～午後3時)

歩いてみませんか？ 湘南大庭ぶらり散歩 ⑦

蟠龍山 宗賢院 そうけんいん



今回は、宗賢院を
ご案内いたします。

名称 ばんりゅうざんそうけんいん 蟠龍山宗賢院 (曹洞宗)
所在 藤沢市大庭 819 番地
本尊 三世仏 (尊称：釈迦三尊)
江戸時代の旗本の墓所を有し、
多くの末寺を擁する古刹です。

▲ 本堂では 8月2日 に
大施餓鬼会が行われます。

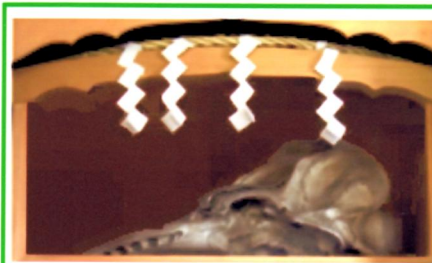


▲ ご本尊 (尊称：釈迦三尊)
寄木造 明風彫刻の傑作

宗賢院
蟠龍山と号し曹洞宗の寺院で
永正二年(一五〇五)に開創され開山
虚堂玄白です慶安三年(一六四九)
三代將軍家光のとき寺領十石の
御朱印を賜わり十七箇寺の末寺が
ありました
本堂前の竜骨堂にまつてある
竜骨は雨乞いの靈驗あつたかた
あると有名でかんぱつになると
近くの村から借りる人が多かつた
といわれています

湘南大庭市民センターから

- | | | |
|------|-------|------------|
| 所要時間 | —— | ルート 徒歩 30分 |
| | - - - | ルート " 45分 |
| | ⋯⋯ | ルート " 40分 |

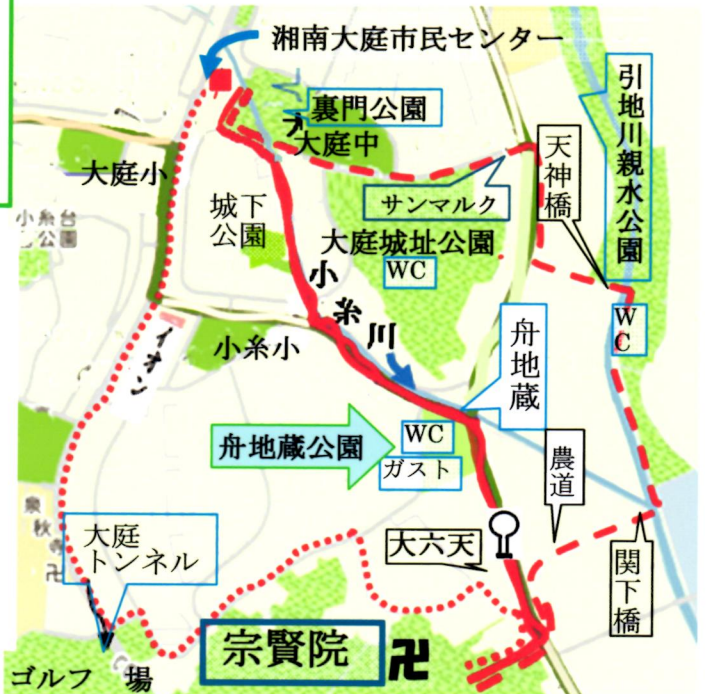


【大龍骨】
宗龍殿に安置
雨乞いに靈驗
あらたかな事
が記述されて
います。

弘法大師像



相模国準四国 88 か所
第 30 番札所となる。
台石に「土州一之宮」、
文政 3 年 (1820) とあり
ます。
土州は土佐国の異称。
【善樂寺】は 30 番札所で、
納経帳の寺印には【土佐
一宮 善樂寺】と記されて
います。



次回は【腰掛神社】を訪ねる予定です。H.T



湘南大庭 ふれあいフェスタ

6月28日(土)

湘南大庭市民センター体育室

雨まじり曇天にもかかわらず134名の参加を頂きました。「歌おう!」「笑おう!」「楽しもう!」をコンセプトに演者の方々も、参加者の方々も、裏方も盛況の午後を過ごすことができました。福祉や防災の分野では今後地域の力を必要とされてきています。「出会い・ふれあい」のこの場がその一端を担っていただけたらよいですね。(K・K)

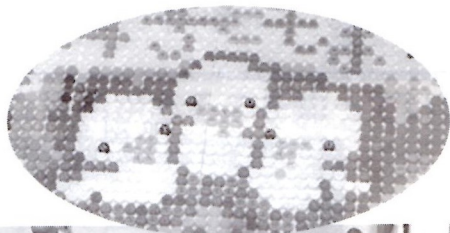
「子どもまつり」

7月19日(土) <青少協>

児童 280 名が参加して子どもまつりが始まりました。

今年は受付が多目的広場になり、雨を心配しながら開始待ち。

アートの世界ではカラフルなペットボトルキャップを使ってみんなで力を合わせておおば〜どくんを作り、わくわく工作ではトイレットペーパーの芯でふえやロケットやかざぐるまを、またおおば〜どくんのバッジを作って成果に満足。おいしいかき氷に舌鼓をうち、大きなシャボン玉に大はしゃぎ。ピンポン、ペタンク、大型オセロで体を動かし、オセロや囲碁で頭を使い、楽しい夏休み初日でした。(U. S)



平成26年度 社会福祉協議会定期総会

5月10日(土)午前10時より湘南大庭市民センター小ホールにおいて、役員・理事及び評議員107名が出席して開催されました。南副会長の司会、議長に選任された山崎常任理事の議事進行のもとで、各議案は慎重審議され、全ての議案が承認・可決されました。

- ①平成25年度事業報告
- ②平成25年度収入支出決算の認定及び監査報告
- ③平成26年度事業計画
- ④平成26年度収入支出予算書
- ⑤役員・理事の選出
- ⑥社会福祉基金の増額

平成26年度役員は次の通りです。

- 会 長 川原田 武
 - 副 会 長 南 英毅、森 もと江
 - 会 計 長 竹中 伸寛
 - 監 事 小澤 悦子、田中 朗
 - 常任理事 川口 富作、新藤 祐平、山野邊 國雄、櫻井 博和、川村 哲、石井 巖、山崎 利門、古田 真里、渡辺 征二、中田 久夫、筒井 俊行、渡邊 コト子、臼井 嘉充、櫻井 恵子、久保本 洋一、丸 加代美、長田 勝彦、五十嵐美代子、端山 正明 (敬称略)
- 任期は2年です。

※理事123名、評議員29名の合計152名で運営されます。

★今後の主な事業予定

◎ 地区敬老会 9月13日(土)

83歳以上の地区内在住者が対象。

地区担当の民生委員さんが各個人に出席を確認いたします。昨年度は215名の方が出席されました。

◎ 福祉バザー 10月25日(土)・26日(日)

当バザーの収益金は地区内福祉関係施設・団体への寄付金や、寝たきり高齢者・在宅重度障がい者の方々に贈呈する見舞品の原資、事業活動費に充当させて頂いております。本

年も寄贈品の提供とお買い上げにご協力お願い致します。

◎ ふれあいボウリング交流会

11月18日(火)

60歳以上の地区内在住者が対象。高齢者の健康維持・増進と交流を図るため、楽しみながら「出会い」「ふれあい」を体験できる場として、とうきゅうボウルにてボウリング大会を実施いたします。

受付は9月16日(火)

10月17日(金)

(詳細は回覧にて)



平成26年度 社会福祉協議会主要事業

- 5月・定期総会(10日)
 - ・日本赤十字社員増強運動
- 6月・湘南大庭ふれあいフェスタ(28日)
- 7月・地区内学校長との情報交換会(7日)
- 8月・福祉のたより65号発行
- 9月・地区敬老会(13日)
 - ・前期視察研修会
- 10月・赤い羽根共同募金
 - ・ふるさとまつり福祉バザー(25・26日)
- 11月・ふれあいボウリング交流会(18日(火))
 - ・福祉施設、団体との懇談会
 - ・学校給食試食会
- 12月・年末たすけあい共同募金
 - ・福祉のたより66号発行
- 1月・新春のつどいに参加(10日)
- 2月・新入学児童への祝い品贈呈
- 3月・福祉のたより67号発行
 - ・後期視察研修会

年間を通じて

- ・「ライフタウン・ジョワ」の運営
- ・常任理事会・各部会の開催
- ・湘南大庭ポータルサイト内社会福祉協議会ホームページの管理運営
- ・地域団体との共催事業等への協力・支援

☆日赤社資の結果と共同募金の予告☆

5月1日から31日まで「日赤社員増強運動」が全国的に実施され、湘南大庭地区でも多くの浄財が集められました。(1,730,380円)皆様のご協力厚く御礼申し上げます。

なお、10月には「赤い羽根」12月には「年末たすけあい」の両共同募金がそれぞれ実施されますので、よろしくお願ひ申し上げます。

※今年度の広報部会動です。よろしくお願ひします。

- 部会長 山崎 利門(常任理事)
- 副部会長 渡邊コト子(常任理事)
- 理事 松下 協一(さつき)
- 関根 寿子(和会)
- 大林 理恵(南原)
- 田畑 雪江(羽根沢第三)
- 遠藤 一雄(コーポ城山)
- 柏村 彰(湘南西部)
- 久保 玲子(小糸団地)
- 小野 律子(民児協)
- 植田 誠子(民児協)
- 島山 友一(民児協)
- 功力 恵子(民児協)

規約理事

- 富永 宏子 三浦 留美子
- 堀口 浜雄 浅野 眞理
- 三上 司

— ありがとう —

私どもが住んでいる湘南大庭地区は、数年以内に市内随一の高齢化社会になると推測されています。巷で言われている「老々介護」時代が迫ってきています。介護する立場、される立場、どちらになるにせよ、今から少しでも体力を備えておく必要があります。本年度の本紙は、ヘルスケア(健康管理)に焦点を絞り、シリーズで特集してまいります。本年度は、右表のメンバーと担当職員総勢20名体制で、編集に努力してまいりますので、ご愛読下さい。

(や)