

# 四季の路から

地域福祉推進委員会 HP <http://morinosato-tiikifukushi.com/>



地域福祉だより  
(通巻137号)  
令和3年1月15日発行  
森の里地区  
地域福祉推進委員会

## コロナに打ち勝つ年

地域福祉推進委員会  
委員長 \* \* \*

新しい年をお迎えして、新たな目標に向かって、歩み出した事と思えます。

今年もコロナと共存して、うまく付き合うしかありません。

地域福祉推進委員会の活動もコロナ自粛で昨年は事業が停滞しています。

特に、森の里地区は高齢化率41.34%で、市で一番の地域であり、少子化(15歳未満)も一番進んでいる地域です。

地域福祉推進委員会では、だれもが安心していきいきと暮らし、共に支え合う地域社会を築くため、地域住民の福祉ニーズに応じた地域福祉活動を推進する。を目的として、地域の少子高齢者の状況を委員協力で、人々が元気に暮らせるために、自助、共助を心がけて、みんなが少しずつ力を出しあって、元気で明るい町になる様、頑張りたいと考えています。

新たに、厚木市地域福祉計画(第5期)森の里地区計画として、ミニデイサービスの参加者数、安心コールの年間利用者数の増加を目標に取り組んでいきます。そのため、参加者・利用者の声を聞き、PRに努めていきます。

委員の皆さんの協力で、いろいろな工夫を試行錯誤して、地域の皆さんとの触れ合う機会を設け、楽しんでいただく事を心がけていきたいと考えています。

地域の皆さん、三密(密閉、密集、密接)とマスク、手洗い、うがいを忘れないでコロナワクチンが出来るまで、がんばりましょう。



丑

## 森の里地区老人クラブ連合会

60歳以上対象の森の里地区老人クラブ連合会は、1丁目～2丁目在住者の「森友会」(\*\*\*\*会長)と3丁目～4・5丁目在住者の長寿会(\*\*\*\*会長)が地域を基礎とする高齢者の自主的な組織として仲間作りを通して生きがいと健康作り、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに、その知識や経験を生かして地域の諸団体と共同し、地域を豊にする社会活動に取り組み明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的とし森の里公民館を中心に活動して30年余り、現在会員120人程です。

### 「森友会」の紹介

- 会員の福利厚生と相互の親睦を目的とした会で、1、2丁目の居住者(原則として60歳以上)で、会に賛助する会員を持って組織しています。
- 月2回の定例会では、情報交換やカラオケ、室内でできるスポーツの「スカットボール」などを計画的に開催しています。
- 「のんびりハイク」として近場の歴史散策をしたり、会員から故郷紹介や生い立ちなどのお話を聞いたり、また、地域の行事を楽しんだり楽しい一時を過ごしています。
- 地域の公園の清掃や花壇の整備作業などのボランティア活動にも取り組んでいます。
- 一緒に仲間としてやっていきませんか。ただいま、新規会員大募集中です。

### 「長寿会」の紹介

月2回の親睦会、連合会による春・秋2回のバス親睦旅行、生きがい活動としてカラオケ、健康体操、グラウンド・ゴルフ、麻雀、書道、囲碁・将棋、お花教室、絵手紙教室、12月からはポッチャも。地域の奉仕活動では4カ所の公園の清掃、年2回花壇植栽、主要道路のウォーキングパトロール、ゴミ拾い、時に怪しげな人に出会う防犯になると住民からは感謝されています。

小学生の登下校時の見守りが、8年続いていることだ。登校中、転んで血が出ておおげさに泣く子、そんな時見守り隊が用意している絆創膏で応急手当等、保護者・先生から感謝の言葉を頂いたとき、私たちにとって喜びであり、やり甲斐を感じます。

高齢化率が高い森の里で活動している「長寿会」に  
入会して楽しみを増やしませんか。



「のんびりハイク」  
七沢城址、七沢観音  
(H31/4/24)



「ひだまり公園」花壇整備作業  
(R2/10/11)



(小学生の登下校時の見守り)

## お誕生おめでとうございます！

令和元年12月に\*\*\*\*さん(\*丁目)が誕生されて森の里の一員になりました。健やかな成長を願っています。森の里地区地域福祉推進委員会ではお子様の誕生をお祝いし、森の里で楽しく子育てしていただくことを願って、お祝いキットをプレゼントしています。該当される方(1歳未満の赤ちゃんの保護者で森の里在住の方)はぜひ公民館へお申し出ください。問い合わせ:森の里公民館 ☎ 046-250-5262

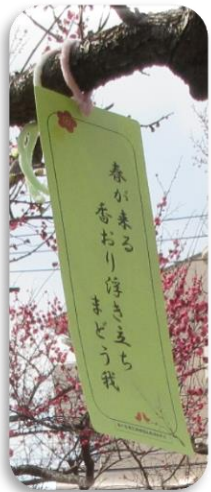


### 三密避けての「梅見会」案内

このコロナ禍の中、梅見会の時期がやってきました。梅の木はコロナに負けず今年も可憐な花を咲かせ早春の香りを醸し出してくれるでしょう。森の里地区地域福祉推進委員会では、下記の日程で今までとは違った梅見会を開催します。

#### 記

- 【開催期間】 令和3年2月13日(土)から2月15日(月)の3日間  
【場 所】 若宮公園 梅園(短歌、俳句の投票受付は、公民館ロビー)  
【内 容】 梅の花を愛でながら短歌や俳句の鑑賞  
【変 更 点】 ①とん汁、甘酒、コーヒー等の飲食の提供や販売はありません。  
②セレモニーや合唱、楽器の演奏などアトラクションは行いません。  
【そ の 他】 ①期間中、ご自由に、マスクを着用し、三密を避けて鑑賞下さい。  
②来場者から「短歌」と「俳句」のお気に入り作品について投票していただき、入選者には後日、表彰いたします。  
③お気に入り作品の投票の際には、ほっこりする粗品をさしあげます。  
④2/15(月)は「ぐるっと」が通常運行の予定です。  
⑤詳しくは、公民館だよりをご覧ください。



(一昨年の俳句から)



### 「健康体操教室」を開きました

11月18日(水)、11月26日(木)、12月2日(水)、全3回シリーズで、「健康体操教室」が森の里公民館体育室で開催されました(参加者3回で、60人程)。

森の里公民館の入り口でアルコール消毒、検温・健康チェックをし、体育館シューズを持っていない参加者はシューズカバーを履いて入場、全員マスク着用で、前後左右の間隔も取り、コロナ対策に万全な備えで開催されました。

講師は玉川・森の里地域包括支援センターの\*\*氏と\*\*氏の二人。まず、コグニサイズの説明と脈拍測定、準備運動をしてからコグニサイズに入りました。椅子に座ったままステップを踏むコグニサイズ。ステップを踏みながらなぞなぞをしたり、地名クイズをしたり、前の人の答えから連想するものを答えるなど、答えようとするとステップが止まってしまったり、止まらないように足の動きに重きを置くと、トンチンカンな答えをしてしまったり、何度やっても難しく上手く出来なくて、教室3回とも毎回大笑でした。

その後5分の休憩をはさみ認知症予防の講話。1回目は「認知症になりにくい生活」、2回目は「生活習慣と認知症」、3回目は「認知症予防『マイノド食』」についてでした。

最後は恒例になったコグニラダー。ラダー(縄梯子状のもの)の1マスを4歩で移動します。足だけでも難しいのに2回目から手の動き(決められた場所で拍手をする)も入り、3回目からは横に進むカニさん歩きが入りました。簡単にできる人、頭ではわかっているのに体がついて来ない人、お手上げの人、と様々でしたが、みんな笑いながら楽しい時間を過ごしました。

