

# 旭ヶ丘地区社協だより

旭ヶ丘地区社会福祉協議会  
旭ヶ丘市民センター 2F  
福祉相談室 令和5年3月発行

## 会長あいさつ



旭ヶ丘地区社会福祉協議会

会長 長谷川 光子

いつも旭ヶ丘地区社協の活動にご理解ご協力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。

「忘れてはいけないことは忘れ、忘れないことは忘れられず、どうでもいいことは覚えておく。こんな脳みそに誰がした？」綾小路きみまろさんの物忘れを題材にした漫談の一節です。つい笑ってしまいます。笑っている場合じゃないのに。

新型コロナウイルスの感染から丸三年が経ち、人々の行動が制限され、認知症を患う方が増えました。仙台市では、『地域共生社会』の実現をめざして、その人らしく末永く暮らす『地域共生社会』の実現（民生委員児童委員協議会）は、地域福祉の両輪といわれています。今年十二月、三年に一度の民生委員の一斉改選があり、旭ヶ丘地区では十八名が委嘱を受け、さわやかにスタートしました。今回は新たに北根黒松がこちらの地区に加わりました。

住みよい「旭ヶ丘」となるよう、今後とも皆様のご支援ご協力をよろしくお願い申し上げます。

電話機

## 電話相談窓口のご案内

毎週火曜日～金曜日 13時30分～16時

271-4872

電話には留守録機能が付いているので  
上記以外の曜日や時刻でも大丈夫です。

旭ヶ丘地区社協の役員や理事（民生委員）が電話に出ます。



## 会計報告 地域福祉のため ご協力ありがとうございました

| 2022年度分の集計  | 納入世帯数    | 納入金額      |
|-------------|----------|-----------|
| 社会福祉協議会会費   | 1,659 世帯 | 522,300 円 |
| 共同募金        |          | 666,700 円 |
| 赤十字活動資金(会費) | 1,683 世帯 | 828,700 円 |

上記の金額を  
仙台市社会福祉協議会青葉区事務所  
仙台市共同募金委員会青葉区募金会  
日本赤十字社宮城県支部 へ、それぞれ送金いたしました。

## うれしい ニュース

本年度、仙台市社会福祉大会で旭ヶ丘四丁目町内会の柗澤信雄副会長と旭ヶ丘町内会の伊東功雄副会長が共同募金会から表彰されました。

加えて日赤からは宮城県支部赤十字大会で旭ヶ丘四丁目町内会の高橋暢子副会長が金色有功章表彰されました

## 役員紹介 旭ヶ丘地区社協の役員

| 役職        | 氏名 (所属町内会)    |
|-----------|---------------|
| 会 長       | 長谷川 光子(旭ヶ丘)   |
| 副会長       | 関谷 成美(旭ヶ丘)    |
| 副会長       | 林田 進悟(瞑想ヶ丘)   |
| 副会長       | 工藤 京子(旭ヶ丘中央)  |
| 事務局       | 千々松秀吉(旭ヶ丘中央)  |
| 地域福祉活動推進員 | 長谷川和枝(旭ヶ丘四丁目) |

## フードドライブに寄せられた食品



## 2022年の旭ヶ丘地区社協の活動

### ① 楽しく健康を保つ集い

旭ヶ丘地区にお住まいの方は誰でも参加できます。お気軽にどうぞ  
毎月第三水曜日午後1時半から3時頃まで  
旭ヶ丘市民センター3階第1会議室にて(参加者は毎回15名程)

- 2月 保健所からの感染予防対策
- 6月 健康講話『認知症を防ぐには』
- 7月 『高齢期を生き生き元気に過ごすには』
- 8月 脳トレ・クイズ『笑って楽しく生きる』
- 9月 小物づくり
- 11月 『食事で認知症予防』
- 12月 転倒防止体操



転倒防止のため足の内側、親指のつけねに力を入れる  
(外側、小指側に力がかかると転びやすくなるそうです)



貯めよう  
筋肉



手は、ここをしっかりと洗おう

ふたを開けるとこんなになる箱



制作風景 中央の高橋暢子さんが指導

### ② 旭ヶ丘市民センターまつりに出店



社協コーナー

旭ヶ丘地区社協の活動についてパネルで紹介しました。  
仙台市の食品活用事業フードドライブにも取り組みました。  
パネル展示については、係が立つ場所で見づらかったと反省の声が出ました。  
次年度は、もっと見やすいように工夫しましょう、と話し合いました。

## フードドライブ

まだ食べることができるのに捨てられてしまう食品ロスを削減するために、自宅などで余っている食品を持ち寄り、フードバンク団体へ寄付する活動です。仙台市として実施しています。

市民センターまつりの前に、小学校・幼稚園・保育所を通じて、若い世代のご家庭にプリントを配布し、フードドライブについてお知らせし、ご協力をお願いしました。

賑わう社協コーナー



市民センターまつりが開催されていた1日半という短い期間にもかかわらず、フードドライブには食品220点、重量にして90kgが寄せられました。ここに集まった食品は、翌10月24日に、仙台市のボランティアセンターに搬入されました。皆様のご厚意に深く感謝申し上げます。

## 民生委員

2022年12月1日改選

| 担当区域               | 氏名     | 備考        |
|--------------------|--------|-----------|
| 瞑想ヶ丘               | 山方かおり  | 会計        |
|                    | 佐藤典子   | 新任        |
|                    | 山下紀生   | 新任        |
| 一年南<br>南一年南<br>あさひ | 熊谷 眞裕美 |           |
| 旭ヶ丘                | 長谷川光子  | 会長        |
|                    | 石川りち子  | 新任        |
| 旭ヶ丘中央              | 1区     | 欠 員       |
|                    | 2区     | 鈴木佐諭子 新任  |
|                    | 3区     | 千々松秀吉 副会長 |
|                    | 4区     | 畑山朋子 新任   |
|                    | 5区     | 神田 雅樹 副会長 |
|                    | 6区     | 関 義昌 監事   |
| 旭ヶ丘四丁目             | 1.2.3区 | 齋藤久子 新任   |
|                    | 4.5区   | 久保 徳高     |
|                    | 6.7区   | 阿部洋哉 新任   |
|                    | 8.9区   | 長谷川和枝     |
| 北根黒松               | 今井京子   | 台原地区より    |
| 主任児童員              | 岡崎千佳子  | 副会長       |
| 主任児童員              | 上釜真理   | 監事        |

## 12月退任

|      |        |
|------|--------|
| 瞑想ヶ丘 | 渡邊 悦子  |
|      | 阿部 良子  |
| 旭ヶ丘  | 岩佐 厚子  |
| 中央   | 堀内 きみ子 |
|      | 佐藤 道博  |
| 四丁目  | 高橋 暢子  |
|      | 多田 京子  |

今まで  
いろいろ  
ありがとうございました

# 旭ヶ丘地区の地域福祉活動を紹介します！

## おりがみ会

瞑想ヶ丘

毎月第1・3月曜日に10時から11時半頃まで、瞑想ヶ丘集会所で活動しています。参加者はいつも15名ほどで、全員女性です。

12月5日、お正月の雰囲気華やかにしてくれる「連獅子」を折りました。今回は折り方に慣れることに集中しました。次回は上達した手で、キラキラの紙を使った連獅子を折り、台紙に貼って本格的に飾りつけ、完成させるのです。みんな仲が良く、袴を折る時には、難しいところを互いに教え合う姿が見られました。

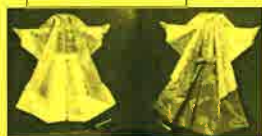
会場は互いに教え合えるよう4人一組の席が4箇所です。



おりがみは、根を詰める作業なので、活動の始まりには手足のストレッチ、終わりには『北国の春』に合わせた全身の柔軟体操をして、身体と心をほぐします。『北国の春』は3番まで繰り返すので効きました。

今回の作品

『連獅子』



これまでの作品

『花』

『聖歌隊』



集会所に飾ってありました

## 旭ヶ丘中央サロン

旭ヶ丘中央

毎月第1木曜日に午後1時半から3時半頃まで、旭ヶ丘中央集会所で開かれます。参加者はいつも20名ほどで、半分以上が男性です。

12月1日新しい参加者(男性)が来たので、開会は歓迎ムード。席順に参加者が話題を提供します。特殊詐欺(最近コロナワクチンがネタだとか)のこと、冬に多いストーブ火災のこと、「家庭円満」「理想の夫婦」をテーマに湯呑み茶碗の言葉を紹介。

「理想の男性って家事ができる人だって!」

ここでどよめきが起きました。

「もっと若いときに聞きたかったなあ」 ちょっとため息も...

←話題提供



↑名言あふれる湯呑み茶碗



↑飛び入り講座?!

最近、女性の参加者が減っているため、どうすれば女性が来てくれるか、サロンのあり方を考え合う場面もありました。

席には、ビニル袋の上に菓子とミカンが並んでいました。ここで食べる人はいませんでしたが、菓子を前に皆の表情はぐっと優しくなります。だから世話役さんは、急な上り坂にもくじけず、毎回買い出しを頑張っているそうです。

## おトク体操クラブ

旭ヶ丘

毎月第2・4火曜日に午後2時から3時半頃まで、旭ヶ丘集会所で活動しています。参加者はいつも10名ほどで、町内会長以外は女性です。

12月13日、集会所の椅子を円形に並べて活動します。ホワイトボードには〈おトク体操クラブ〉の看板!メンバーが作ったそうです。



メニューは、アイスブレイク→ストレッチ体操→筋力トレーニング→『おトク体操』←おトク体操は懐かしい音楽に合わせていろいろな体操をします。



↑体操の様子

体をときほぐすアイスブレイクでは「とんとんすりすり」「あと出しジャンケン」「カタツムリ」など、いろいろメニューを用意しています。



↓レクリエーション

最後はレクリエーション。「あんたがたどこさ」を歌いながらお手玉をまわします。歌に「さ」が出たところで、隣の人に素早くお手玉を渡すのです。時計回り・反時計回り両方しました。

時計回りは難易度が高い!

## 四丁目健康サークル

旭ヶ丘四丁目

毎月第2・4水曜日に10時から11時頃まで、旭ヶ丘四丁目集会所で活動しています。参加者はいつも10名ほどで、前町内会長以外は女性です。

12月14日、スタッフが窓を全開にして会場の換気をし、椅子を1m間隔で広く円形に並べ、その椅子はすべてアルコール消毒をします。しっかりと準備ができた頃にメンバーが来ます。「久しぶり!」と互いに声をかけながら開始時刻を待ちます。

ストレッチ



11月の回覧板で、このサークルの会員を募集したところ、新しい会員が加わりました。



筋トレの最後はタオル体操

体操は、ストレッチ→筋トレ→ストレッチの順で進みます。運動はほとんど椅子に座ったまま行います。2度目のストレッチをすると1度目の時よりもスムーズに動くのが実感できます。