

旭ヶ丘地区社協だより

令和 2 年 2 月 発行
旭ヶ丘地区社会福祉協議会
271-4872

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

今年は、東京オリンピック・パラリンピック2020が開催されます。聖火が、百二十一日かけて、日本全土をリレーでまわります。福島県がスタートになるルートも発表されました。楽しみです。会員の皆様におかれましては、ご健勝にお過ごしのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より、社協活動並びに共同募金会の活動に、ご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、私が会長職を拝命してから三度目の社協だよりが発行でき、安堵しております。

私は、以前から社協活動に参加しておりましたが、実は自分でも、社協とは何ぞや？とわからぬままでした。会長となり、最近ようやく気付きました。「社協の使命として、安心して暮らせるまちづくりということがある。」と。

旭ヶ丘に暮らす人たちのため、何が出来なのか、どんなことに困っているのか、普段の生活の様子を見守りながら活動していけたらと思いました。

山坂の多い旭ヶ丘に暮らす人たちは、些細なことで難儀している方がたくさんおられます。

また、制度のはざままで支援が受けられない人もおられます。助けを求められない人など様々です。

十二月一日に、民生委員児童委員の一斉改選があり、旭ヶ丘地区でも三名の委員が交代しました。民生委員児童委員は全員が地区社協の理事になっておりますが、新体制で地域福祉の向上に向け、活動してまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

旭ヶ丘地区の福祉活動から

① 楽しく健康を保つ集い

旭ヶ丘地区社会福祉協議会

ご案内

毎月第3水曜日午後1時半～3時。
旭ヶ丘市民センターにて。旭ヶ丘地区にお住まいの方は、年齢・性別を問わずどなたでも参加できます。予約不要。お気軽にお越しください。

内容

介護予防体操（4、5、6月）
手作り作品の制作（9月）
温泉へ移動研修（10月、1月）
健康講話（2月） 講話など

市民センターまつりでの展示

9月18日、マスクボックスを作りました。

芯になる厚紙を箱形に組み、布を糊付けします。厚さが均一になるように糊を指でよくのばし、しわが出ないように布を貼り、きれいに布の端を折り込みます。神経を使う作業が続きます。そして蓋の取り付け。開閉がスムーズにできるよう、蓋と本体に5mmの隙間を確保しながら布を貼り付けるのです。今回一番の難関となりました。黙々と作業をしていた参加者たちが、互いに自分の箱を見せ合い、やり方を教え合っていました。その雰囲気には参加者同士のつながりが感じられて、何か心が温まる気がしました。

完成した作品は10月の市民センターまつりで展示されました。これまでも万華鏡や砂絵などいろいろ作ったそうです。毎年1つずつ作品が増え、仲間同士のつながりも深くなっていくのですね。

まつり会場で
高橋さんと
作品鑑賞



マスクボックス作り

講師は四丁目の高橋暢子さん。
参加者は24名。4つの班で活動しました。



② いきいきサロン

瞑想ヶ丘町内会

折紙でクリスマスツリー

当町内会では、いきいきサロン主催、ボランティアひまわり、子供会、長生会、おりがみ会との共催で、去る12月7日クリスマスツリーを折紙で手作りする体験会を開催しました。

町内のおりがみ会の先生による指導の下、まずは定番の色紙で練習です。折り方をマスターした後、30cm四方の厚紙で、いよいよクリスマスツリーに挑戦します。折り上がったツリーには、星形にくり抜いた色紙やボンボンで、思い思いにデコレーションをしました。こうして参加者一人一人がオリジナルツリーを完成させました。

昼食は、みんなでホットケーキを焼き、ここでもまたオリジナルのトッピングをして、おいしくいただきました。



一人一人の
オリジナルツリー
が完成！

楽しい昼食



③ 四丁目健康サークル

旭ヶ丘四丁目町内会

2018年、仙台市の障害高齢課や台原包括支援センターの支援をいただきスタートしました。「せんだんの丘ぶらす」の多田友則先生のご指導で、椅子に座ったままでできる健康体操を行っています。体操は、ストレッチ⇒筋トレ⇒ストレッチの順にします。ストレッチは11項目、筋トレは14項目。ストレッチで普段使わない筋肉もほぐれ、とても気持ちがよくなります。筋トレには、日常生活動作を改善するものもあります。例えば、歩く動作、風呂で湯船をまたぐ動作などです。普段は四丁目の会員だけで行っています。

体操の後にはお手玉を使ったゲームをして皆で盛り上がり、集会所に明るい笑い声が響きます。使用しているお手玉やゲーム用紙は会員が手作りしたものです。

体操の後のゲーム

皆で動きを確認



多田先生の動き



12月11日に多田先生の訪問があり、体操の仕方を確認。動き方がゆっくりでとてもいいと評価されました。

先生の話では、立つ時座る時に膝の“おさら”の骨を直接手で押すのは良くないとのこと。押されることで膝の骨が下にずれる危険があるそうです。手は太ももに添え膝には触れないようにとのことでした。

四丁目健康サークルは、毎月第2・4水曜日に旭ヶ丘四丁目集会所で午前10時から11時半頃まで活動しています。旭ヶ丘四丁目にお住まいの方が参加対象となります。

会費と共同募金にご協力いただき、ありがとうございました。

2019年度集計

	納入世帯	金額
社会福祉協議会会費	1,745世帯	580,900円
共同募金	1,756世帯	693,350円

皆様のご協力のおかげです。

青葉区社会福祉協議会と共同募金会へ、それぞれ送金いたしました。



民生委員児童委員

2019年12月1日改選

担当 区域	氏 名	備考
瞑想ヶ丘	山方 かおり	新任
	渡邊 悦子	副会長
	阿部 良子	会計
一年甫 南一年甫 あさひ	熊谷 眞裕美	
旭ヶ丘	長谷川 光子	会長
	岩佐 厚子	副会長
中央1区	菅原 道子	主任児童員 から転任
中央2区	堀内 きみ子	
中央3区	佐藤 正一	
中央4区	佐藤 道博	
中央5区	神田 雅樹	
中央6区	関 義昌	
四丁目	高橋 暢子	
	多田 京子	
	久保 徳高	新任
	長谷川 和枝	
主任児童員	岡崎 千佳子	副会長

11月30日で退任した委員

瞑想ヶ丘	近藤 あけみ
中央1区	小野島 きくえ
四丁目	阿部 伸一