

かきおの社協

令和4年12月1日発行 第77号 柿生地区社会福祉協議会 発行人：梅澤 馨 編集人：畠山 和宏
川崎市麻生区万福寺1-2-2 (新百合21ビル1階) 電話：044(952)5500 FAX：044(952)1424
<http://www.kawasaki-shakyo.jp/asao/>

麻生区区政
40周年記念

第33回

来て!見て!つなごう心の輪

あさお福祉まつり

共催：麻生区役所 麻生区社会福祉協議会



麻生区制40周年記念第33回あさお福祉まつり、第17回麻生区社会福祉大会が11月13日(日) 麻生区役所と麻生市民館周辺で3年ぶりに開催されました。新型コロナウイルス禍感染拡大防止の観点から食事の模擬店は中止し、館内では検温、アルコール消毒、ソーシャルディスタンス等制限されましたが、たくさんの区民が来場されました。

麻生区社会福祉大会では、麻生区社会福祉協議会山本浩真会長の挨拶文を梅澤馨副会長が代読されました。

挨拶文では「本日まで参集の皆さまには日頃より、地域福祉にご理解とご協力いただいておりますこと、深く感謝申し上げます。区制40周年の記念すべき年の開催となりましたあさお福祉まつりは、麻生区役所と麻生区社会福祉協議会の共催で実施されております。住民が住み慣れたところで、永く安心して暮らし続けられますよう、これからも皆様のご健勝で活躍されますよう念じております。」と挨拶されました。麻生区内で長年地域福祉に貢献された個人や団体が表彰されました。



来場者は福祉活動に触れ、秋のひと時をおもしろおもしろに楽しんでいました。

あさお福祉まつりには、区内で福祉活動に携わる施設やボランティアグループ55団体が参加して模擬店やイベントが開催されました。

柿生地区社協は金魚すくい、スーパーボールすくいを出店しました。

子ども連れ親子やお友達どうしが来店、熱中していました。

高齢者疑似体験では500g、1kg、2kgの重りを付けて
ポッチャ体験です、高齢者体形でプレーし
苦戦しているようでした。



ホームページのお知らせ

<http://www.kawasaki-shakyo.jp/asao/> から右帯の **柿生地区社会福祉協議会** を検索してください。
地域の福祉情報、講座・研修の予定等各委員会からの情報を速やかにお伝えするように努めます。

主催：地域子育て委員会

3年ぶりに
開催

ベビーマッサージとヨガ教室

地域子育て委員会は、新型コロナ禍感染拡大防止の観点から「ベビーマッサージとヨガ教室」を10月11日（火）と24日（月）の2回に分けて少人数に制限し実施しました。麻生区役所保健センターで3年ぶりの教室です。

講師は、本橋博子先生です。参加したママ達と同世代で、子育て中の助産師・ヨガインストラクターとしてご活躍中です。

日本ベビー＆チャイルドケア協会 ベビーマッサージ指導者・全米ヨガアライアンスRYT200取得 ベビーマッサージ指導者で麻生区に在住です。

親子のスキンシップを通じて心も体もリフレッシュ

生後1ヵ月から12ヵ月の赤ちゃん親子が11日（火）は5組、24日（月）は10組が参加し、赤ちゃんの皮膚の保護や産後のケアを学び、お母さんは全身ヨガで体調を整え癒されました。

ベビーマッサージ

マッサージを始める前に赤ちゃんを目を合わせて「始めますよ」としっかりアイコンタクトをとって始めます。



赤ちゃんの足の裏から背中、手足、お腹のマッサージと順番にマッサージの仕方を教えていきます。赤ちゃんはバスタオルの

上でとても気持ちよさそうに手足を伸ばしていました。

ママのヨガ教室

出産後は骨盤の歪みから血行不良や身体の痛みが起こりやすいので、身体をしっかりと整えケアすることが大切です。出産後多くのお母さんが腰痛などの体調不良を訴えています、ヨガでリフレッシュです。



- ① 楽な姿勢で深呼吸します。4つ数えながら息を吸い込み、8つ数えながら息を吐く。
- ② 両足を開いて上体を左右交互に倒します。
- ③ 寝たまま足を立て赤ちゃんをお腹に乗せ、お腹（腰）を上げ下げします。
- ④ 赤ちゃんを膝に乗せてお尻歩きをします。
- ⑤ 最後に、赤ちゃんが産まれてきてくれたことや、いろいろな人にお世話になったことを感謝しながら瞑想して終了です。

参加者のコメント

初めてのベビーマッサージとヨガで、体がほぐれてすっきりしました。赤ちゃんも、周りに同じようなお友達がいて楽しそうにしていました。私もリフレッシュしました。

2回目の参加で、お風呂上りに保湿剤を付けてベビーマッサージをしていたら、わが子がさらにいとおしくなりました。などアンケートに参加者全員からお褒めの言葉や再度参加したいなどの回答がありました。

サツマイモと落花生ほり

主催：障がい児者福祉委員会



10月11日（火）に、幸いにも秋晴れの好天候に恵まれました。

社会福祉法人の「くりの丘」、「さわやか会」をはじめ、川崎市健康福祉局「柿生学園」など障がい児者施設の方々69名が参加し、黒川の志村農園でサツマイモと落花生ほりをしました。

障がい児者福祉委員会のスタッフの皆さんに見守られ、施設の皆さんに秋空の下、待ちに待った土いじりの畑仕事を楽しんでもらいました。

敬老の日にお祝い品を贈呈

柿生地区社協は、令和4年度に本社協に申し込まれた88歳（米寿）の方109名と99歳（白寿）以上の方17名の合計126名様にお祝い品をお贈りし、民生委員がお届けいたしました。



主催：青少年福祉委員会

小学校6年生がいのちの大切さについて学びました

9月16日（金）真福寺小学校で6年生34名が「いのちの大切さ」について学びました。

青少年福祉委員会では明日を担う若者の健全な成長を願い、子ども達に命の大切さを知り、そして苦しい時辛い時に誰に相談したらいいか知ってほしいと「いのちの教室」を開きました。

講師に小杉千弦（ちはる）事務局長（川崎いのちの電話事務局）を迎え、特別授業が5時間目に行われました。

ビデオ映像を使った授業では、子どもたち一人一人がお父さんとお母さんから授かったかけがえのない命（人としての存在）であることを訴えかけました。

モニター画面を使っては、①いのちはどこにあるのか、②心はどこにあるのか、③心の病気とは何か、④助けを求めるのは弱者がすることか、などを直接子どもたちに問いかけ、モニター画面

を観ながら丁寧に説明されました。

SOSを出す勇気を忘れずに

心の病気とは、「ひどい心の痛みや苦しみを誰にも言えず、一人で抱え込むことで病気になること」です。心の弱い人、悪い人そしてダメな人になる病気ではありません。家族や友達に心の悩みを打ち明ける勇気、SOSを出す勇気を忘れずに。みんなで支えあうことで心の病を治してゆきましようと呼びかけました。



いのちの電話事務局

☎044-733-4343

（毎日24時間受け付けています）

いのちの電話の最大の目的は「自殺の予防」です。思い悩んだとき、困ったときは電話してください。

柿生地区社協会員の活動紹介



サロン756（なごむ）

サロン756運営委員

「サロン756（なごむ）」は、柿生第二地区民児協に所属する上麻生五丁目～七丁目の6人の民生委員・児童委員によって、本年9月に発足しましたシニア交流サロンです。

サロンオープンの経緯

民生委員制度は制度創設100年を過ぎて、川崎市民児協は令和3年度に各地域の協議会で、「地域版活動強化策」に取り組みました。柿生第二地区民児協でも民生委員活動の課題を話し合い、これを策定しました。

その中で、上麻生五丁目、六丁目、七丁目は老人いこいの家までには距離があるので、当地域にも身近な「通い・集い・ふれあい」の場を設けようとの提案がありました。

地域福祉活動の一環として、麻生区役所柿生分庁舎でシニア交流「サロン756（なごむ）」を創り、高齢者の健康体操やミニ講座などを始めることになりました。



第1回開催に多数の方が参加しました

本年9月22日（木）に柿生分庁舎ホールで、新型コロナウイルスの感染防止を図りながらサロンを盛況に開催することができました。参加者の健康を「知る・つくる・続ける」のうちの「知る」の健康チェック（血管年齢、骨密度測定）と参加された皆様におしゃべり、歌唱を楽しんでいただきました。

第2回は、11月24日（木）、第3回は、令和5年1月26日（木）に開催を予定しており、スタッフ一同、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

開催にあたりまして、町内会・自治会、麻生区役所地域みまもり支援センター、柿生社協、明治安田生命、ボランティアの皆様のご支援、ご協力に感謝申し上げます。



※サロン756（なごむ）の名称は、上麻生七丁目、五丁目、六丁目由来します。

※ご興味がある方は麻生区社会福祉協議会（Tel 044-952-5500）へお問い合わせください。

みんなですすめる みんなのふくし 賛助会員を募集しています

麻生区社会福祉協議会では、**2月1日**より賛助会員を募集しています。
麻生区社会福祉協議会では、福祉に関心のある地域の皆様の力を結集し、
地域の福祉課題を解決するために賛助会員制度をとっています。
地域の皆様には賛助会員としてご加入いただき、会費の納入を通じ、
社会福祉事業にご協力を御願ひします。

賛助会員募集 1口 1,000円(何口でもご加入いただけます)

【受付方法】 町会・自治会、麻生区社会福祉協議会事務局
万福寺1-2-2 新百合21ビル1F 044-952-5500

* 町会等に所属していない場合は、社協窓口まで

賛助会費の使い道(柿生地区社会福祉協議会の活動)

- * 高齢者のためのミニディ、配食サービス・おしゃべり会などの在宅福祉活動実施への支援
- * ボランティアグループや母親クラブ、子ども会等への支援
- * 支えあい活動の支援
- * 福祉講座・研修会の実施
- * いこいの家運営への支援
- * 5つの委員会への支援
(福祉啓発、地域子育て、青少年福祉、障がい児者福祉、高齢者福祉)

● 他に、麻生区社会福祉協議会の事業に使われています。

みんなでさえる みんなのふくし



麻生区社協
キャラクター
キューちゃん

麻生区社会福祉協議会の事業は
賛助会費を活用しています。
賛助会員を募集しています。
詳しくはホームページへ
川崎市麻生区社会福祉協議会

この広報誌は柿生地区社協管内の「王禅寺・王禅寺西・王禅寺東・白山・虹ヶ丘・上麻生・下麻生・早野・岡上・万福寺・古沢・五力田・片平・白鳥・栗平・栗木・栗木台・黒川・南黒川・はるひ野」にお住まいの皆様にご配布されています。

赤い羽根募金

柿生地区社協は、10月5日(水)柿生駅北口駅頭で赤い羽根募金活動を行いました。ご寄付いただきました寄付金は地域の福祉活動に役立てます。
ご協力ありがとうございました。



編集後記

人生100年時代を迎え、気になるのは認知症の有病率です。60代で約40人に一人、80代では約3人に一人が、認知症になると言われています。某週刊誌に、カラオケや麻雀などもボケ防止に効果があるとの記事がありました。

tvkテレビ主催の麻雀教室には、なんと横浜市健康福祉局が後援しているではありませんか。若いころ、よく徹夜麻雀をやっていた者としては、麻雀は不健康な遊びの一つと思っていたのですが、世の中が変わったんですね。

また、あるセミナーの講師が、規則正しい生活を送ることが大切ですが、それだけだとボケますとして、「見たことがないものを見る、行ったことがない所に行く、やったことがないことをやる」このようにチャレンジすることがボケ防止の力になるといっています。

最後に一つお勧めです。この数年静かなブームとなっているのが「けん玉」です。けん玉は膝の上下動を基本とした運動で、狭い場所でも一人でもできる生涯スポーツとされています。「級や段」も設定されており、目標がはっきりしていてチャレンジしやすいのです。一度けん玉を習ってみたらいかがでしょうか。

(M・H)