

# ほほえみ

第 3 6 号

発行：平成 24 年 3 月 31 日

湘北地区社会福祉協議会

鶴が台評議委員会

発行責任者：南雲恵子

## あいさつは 幸せづくりの第一歩!!

みなさん、「あいさつ」してますか？

「あいさつをする」「そんなことあたりまえじゃないか」とおっしゃるかもしれません。

「あいさつ」が人と人を結び、絆を深めます。

地域の「新しい支え合い」をつくることになりま  
す。「あいさつ」から声かけがはじまり、知り合  
いの輪が広がり、やがて「助けあい」につながり  
ます。「あいさつ」は人と人を結ぶ潤滑油といえ  
るでしょう。

……ひとり誰にも看取られず亡くなった人た  
ちの日常生活や生活態度を知り、「あいさつを  
しない」「なかまがない」「人と関わりをもたな  
い」…等々、「ないないづくし」であることも知り  
ました。「あいさつ」はいきいき人生の第一歩、

幸せづくりの第一歩なのです。

東京常盤平団地「孤独死ゼロ作戦」資料より



私たちは、3・11大震災を忘れない！

亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。

## 「鶴が台」見守り支え合い活動

### 「ついついの『懇談会』を開く

団地も急速に高齢者が増える中、  
つながりのない、つながりを好まな  
いなど「無縁社会」と言われる問題  
や課題が生まれています。団地内

の「孤独死」「孤立死」も後をたちません。

地域で孤独死を防ぎたい、ネットワークをどう創ったら良  
いか、私たちに出来ることは？等、昨年二月より七回に亘り  
懇談会を持って来ました。

自治会・地区社協鶴が台評議員会・民生委員・鶴寿会の方  
々が集まりそれぞれの立場から今、「自分たちに出来るこ  
とは何か」を話し合いました。

「第二の敗戦」と呼ばれるほど衝撃的な「3・11大震災」  
を経験したことにより懇談会は、団地の防災体制・見守り  
支え合いもその時を見据え、一層切実な課題となりました。

「ご近所を大事に、棟の懇談会をやりました」「老人会も  
班体制で相互のコミュニケーションを図りたい」「防災対策  
本部の立ち上げ訓練」「みんなで『あいさつ』に取り組んだ  
ら！」等々、具体的な提起や活動が行われました。

今、防災訓練への積極的な参加など新しい意識の変化を  
感じています。その時を見据え、一人ひとりの心がけとコ  
ミュニケーション、つながりをどう創っていけるのか？  
多くの方々の智慧と協力が必要です！



## 「伝承遊び」をとおして高齢者と子どもたちの交流

去る1月6日台小低学年への「伝承遊び」指導の要請が学校側よりありました。これまでは、旧鶴宝会が長年行いその後、有志者の協力にてこれまで行われて来ました。今年は、鶴寿会会員へ学校側から要請がありまして会員とこれまでの有志者で行いました。

我々子ども時は、遊びと云えばコマ回し・ビー玉・めんこ・羽子つき・等々日常遊んでいましたが、今の子どもたちは、遊びが変わり中々仲間では遊ぶ事すら少なくなりさらに昔の子どもたちの「遊びの文化」を現在の子どもたちが忘れて行くことを危惧して、全国各学校側も「伝承遊び」と題してこれらの遊びを指導している学校が多々有ると耳にしております。

若い先生方も他聞に洩れずこれらの経験が少ないので子どもたちに一部指導ができないのも現状かと思えます。そこで我々一昔前の「餓鬼たれ」が登場です。

さて私は、コマ回しの担当です。担当するに当たり昔とつた杵柄と思いや回すがコマが転げるだけで立って廻りません。これでは、子どもたちに教える処では無いとこの事で子どもたちが入場するまでと思いい、仲間で猛特訓です。まあ何とか



なった時点で子どもたちの入場です。

自分たちの孫の顔を思い浮かべて「爺ちゃん・婆ちゃん」の顔がほころんでいます。子ども達もこちらへ可愛い目を見開いて興味深々の眼差しです。付き添いの先生たちの説明を終えてサア!! 子どもたちが班に分かれての遊びの体験です。

可愛いですね!! 子どもたちが散らばり皆、自分の思いおもいの遊び処へ小走りです。コマにコマ紐を上手く巻けない子、コマを投げても回せない子、上手く回せて得意そうに我々に手を挙げて誇る子、遊びを教える側も子ども達の手を取り教える事の楽しいひと時でした。子どもたちは各遊びの班を興奮の声を挙げてひと廻りして「伝承遊び」の終了です!!

今回の「伝承遊び」を通して子どもたちへの教える楽しさ、子ども達と触れ合う楽しさで、高齢者の方が何か子どもたちから沢山の心の頂き物を貰った様に思えてなりません。

来年も又楽しみに少しでも趣向を工夫して子どもたちに「伝承遊び」の楽しさを伝える、その日を迎えたいものです。(尾崎)

## 地域の子育て中の方、鶴が台保育園で遊びませんか!

### 【園庭開放】

月々金(祝祭日は除く)の毎日午前10時から午後2時まで新しくなった砂場や滑り台で遊びませんか。遊ぶ時間が長くなった分、遅い時間に出てきても大丈夫! シートとお弁当を持って遊んだあとは園庭でランチも楽しんで下さい。

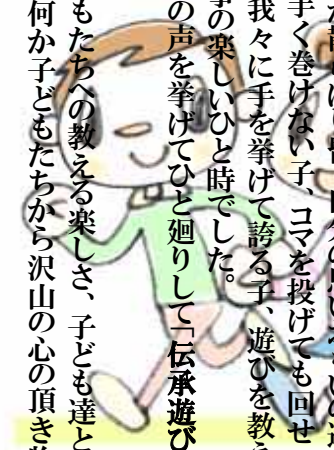
### 【体験保育】

毎月第三水曜日、午前9時30分〜11時30分の間、親子で保育園体験してみませんか? また、これから出産を迎える方も、0歳児の、小さい子どもに触れてみて下さい。お待ちしております。

(時間、人数は年齢により違います。事前申込み 51-07822)

### 【のびのび広場】

毎月第四土曜日午後1時30から3時まで、0歳から3歳までの親子



が対象です。土曜日の午後、保育園のお部屋で保育士と一緒にのびのび遊ばませんか? 手作りのおもちゃやふれあい遊びなどを紹介したりします。ぜひ遊びに来て下さい。(事前申込み 51-07822) が必要です。

★ 保育園は、通っている方だけではなく、地域の子育てを行っている方、これから子育てをする方々を応援しています。

★ また、地域の方々にも応援されているんだなと思うことがあります。時々、園のことも達の様子を見に来てくれる方がいます。待っていましたと小さい子が、そばを離れません。一緒にいてくれるのを見ていくのが嬉しいようです。秋の頃は、どんぐりコマを持ってきてくれる方もあり、本当にうれしく思います。いろいろな方とつながり、地域で、子育てを見守っていただけたいと思います。これからもよろしくお願いたします。(鶴が台保育園園長)



**棟の懇談会を  
開きませんか  
にこにこあいさつ  
声かけを！！**



**いざという時は、安否確認も、助け  
合いも「棟」ごとです。そこで「棟」で  
の「懇談会」や「茶話会」を自主的に  
開く所が少しずつ増えています**

**2-1棟です！**

★2011年3月11日、地震後に帰宅したところ、二・一棟の駐車場に数軒の家族がいました。あまりの揺れに恐くて外に出たと言っていました。

災害時、隣近所の助け合いが必要だと言われていますが、案外、隣近所に住んでいる人は誰？どんな人？とわからないことが多いのでは ないでしょうか。

そこで親睦をはかることが大事だと思い、茶話会を行いました。私が住む二・一棟は全員が自治会員で長く住んでいる人が多いので、茶話会の話はスムーズに進み、昨年2回行いました。

その後、挨拶だけだった人とも会話をすることができたり、会話の中でいい意味の驚きがあったり感心したり、今までとは違う印象をもったりと変化がありました。

誰もが全員の顔と名前がわかるようになるのは時間がかかるかもしれませんが、少しでも「かわる」、「あつむね」といふことの積み重ねでスムーズな交流になっていってほしいと思っています。

とにかく共助の一步は隣近所の交流からです。階段単位、棟単位で意識してみましよう。災害が来る前に、次回は女子だけでなく男子にも参加してもらおうかな…と思っています。

**17-4棟です！**

17・4棟も年配の方が増えました。自治会員の方々、女性ばかり越してまもない方も入って懇親会を開きました。近隣のお付合い、気になると、3・11のことや、災害時の事などが弾み、こうした親睦の機会をまた開いて行くこと、この日、カラオケを交えながら楽しく有意義な時間を過ごしました。

**7-1棟です！**

★七一では棟委員さんから新年のご挨拶と初めて開く茶話会のご案内を年賀状にして元旦に配られ、一月中旬に集会所洋3に40世帯のうち15名の方々が集まりました。初めてお会いする方も多くて一人ずつ自己紹介をしながら、大震災当日は何処に居て、どうやって過ごしていたかを話題にしました。その後にはオレオレ詐欺に掛かりそうになった経験談や、物干し竿売りで怖い目に合った話など、業者を家に入れないことが必要と納得。この春、赤ちゃんが産まれる新しく入居の若いお母さんを皆さんが拍手で歓迎しました。是非これからもよろしくと口々に挨拶して再度の茶話会を期待して別れました。

**16-1棟です！**

新旧棟委員が呼びかけ「住民懇談会」をしました。災害のこと・日常で気になること・階段補助金の使い方などなごやかに話が弾みました。阪神淡路大震災を体験された方の話で今回階段の人数部に「大丈夫？」と声を掛け確認された話、戸惑ったこと・分からないこと、日頃お付合いのない方のことと等色々な話がありました。最後に大地震が起きたら棟の方々の「安全確認責任者」を3名決め、後日、懇談会の内容を棟の方々のところへ「報告」を届けました。

# 平成23年度 湘北地区社協鶴が台評議員会の活動報告

## ◎すこやかサロン 65歳以上の方のミニデイサロン

5月12日 初夏のつどい (東日本大震災後で防災を考える)

7月2日 七夕のつどい 「ギターラ」の方々のギター演奏

・鶴が台保育園児とのふれあい

11月10日 お正月用の箸入れづくり (紅白和紙で折り鶴)

2月2日 早春のつどい 山田プリンさんの皿回し、物マネ・

バルーン等・香川ハーモニカクラブの演奏・ビンゴゲーム

## ◎“わをひろげよう”たんぽぽの会

病気などで外出がしにくい方のミニデイサロン

10月30日・2月25日

おしゃべり・お散歩・ビンゴゲーム・カラオケなど

## ◎ 広報「ほほえみ」全戸配布 9月、3月発行

## ◎ 「福祉の店」 団地夏祭り出店、7月30・31日で財政活動

## ◎ 地域の協力連携活動

\*Eラウンジ 月・火・木・金・土曜日 10時から3時

\*見守り支え合い活動についての懇談会 7回

## ◎ 湘北地区社会福祉協議会活動に参加

\*健康づくり講座

9月25日 (健康食品の落とし穴)、

3月11日 (貯筋体操ですこやかに)

\*公民館まつりバザー 11月5日

\*地域福祉を考える懇談会に参加

\*広報「湘北」10月1日、三月一日発行

\*ボランティアセンターの活動に協力



## 自然治癒力を高める

(体の細胞の免疫力を高める)

### ● 睡眠を上手に取る。

○朝7時頃に目覚めるように寝る時間を調整する。

○中高年は睡眠が浅くなり夜中に何度も目覚め熟睡感が乏しくなったら、医師と相談し良く寝ましょう。

### ● 食事に気を配る。

○健康食品に頼らず、ご飯、味噌汁、魚、根菜、海藻、緑黄色野菜、貝類、乳製品のバランス良く食べましょう。

### ● 身体を動かす。

○掃除、洗濯、買い物など身体を動かして働く。  
○身体を動かさないでいると「動かせなくなる」のです。

### ● 身体を清潔にする。

○毎日か隔日に入浴をする。  
○入浴が億劫になるのは認知症の始まり…。  
○毎日着替えて認知症予防です。

## 転ばない寝込まない

身体を作っていきましよう

✳ いつでもやれる体操です。

・テレビを見ながら、指の体操

・腰骨立てて腹をへこませ腹筋強く。

・胸を開いて肩を反らせて深呼吸。

・指から肩へ外側を叩き、肩から指まで内側へ手のひらで叩く。

・腰から足先まで外側を叩く。

・足から腰までの内側も叩く。

(以上をそれぞれ5回繰り返す)

✳ 今年度の「転倒予防教室」

◎場所 香川公民館 講義室

・4月27日(金)・5月25日(金)

・6月22日(金)・7月27日(金)

・8月24日(金)・9月28日(金)

時間 午前10時から12時

◎場所 団地第一集会所 洋室大

・5月17日(木) 7月19日(木)

9月20日(木) 午前10時から

★予約は不要で、無料です。

★動きやすい格好で。

★お茶やお水も持参して下さい。