

ほほえみ

第 3 9 号

発行：平成 25 年 10 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：森井香代子

私たちの地域デビュー2 家族も地域も老々介護

あなたの参加が求められています！

地域を支える60歳代の「ボランティア」募集中！

何気ない、ボランティア

私たちは自然あふれる鶴が台が大好きです。互いを気遣えるやさしい人々の集まりであってほしいと思います。ボランティアはあいさつにはじまり、大変な、特別なことではありません。周りを気遣い感謝することから始まります。

棟の前をいつも掃除して下さる方々ありがとうございました。花壇を綺麗にして下さっている方々ありがとうございました。そうしたやさしい風景も次の世代に引き継いで行けるのでしょうか？

まだまだ元気！ 60才代

体力気力十分、まだまだ元気！ 年金取得年齢も引き上げられ、定年後、働く人が増え、70才を過ぎて働いている元気シニア。やりたいことが見つかる、自分らしく元気に生きる、スポーツに余暇にと元気にステキに楽しむ方々がたくさんいらっしゃいます。

家庭も地域も老々介護

超高齢者社会を迎えつつある鶴が台でも、お年寄りが増え、若ぶっていた私たちも気がつけば後期高齢者に確実に近づきつつあります。私たちの周辺には加



齢とともに体も弱り人の手を必要とする方々が段々増え、多くの棟前に介護サービス用の車が止まっているのも見慣れた風景になってきました。私たちも親や家族を老々介護です。



喜ばれています!! ボランティア

近くに家族親戚がいらない、頼める人もいない、介護保険にはまだ早い。そうした方々のために、鶴が台には介護保険利用前の狭間を担う自治会の「あつたか支援」

・湘北地区社会福祉協議会「湘北地区ボランティア」のボランティアによる買い物・ゴミ出し・小修理・家具移動などをお手伝いする生活支援の活動があります。

支援するボランティアも老々介護!!

今、これらの活動を支えているのが70才代、後期高齢者の方が多いのです。大型ゴミ(タンス等の家具)を上階から下ろす作業もしています。時には依頼者よりも年上ということも珍しくありません。怪我をしないようにと気遣いながらの作業です。定年退職された元気な団塊世代のみなさん

あなたの時間を一、二時間いただけませんか!!

あなたの一寸したお手伝いがどれだけお困りの方が助かるか分かりません。都合の良い少しの時間をこつとした支援活動に是非お力添えをお願い致します。

ボランティア募集中

【問合せ先】「あつたか支援」
鶴が台自治会 Tel 53-2323
湘北地区ボランティアセンター
Tel 27-2030(月木 10:00~12:00)

湘北地区ボランティア入門講座

11月8、15、22、29日(毎金曜日)
10:00~12:00(15日のみ9:45~)

- ①講義「ボランティア活動とは」
- ②体験学習 車椅子、アイマスク、シニア体験
- ③地域活動の紹介(施設・活動団体)

【申込先】 fax、時間外は留守番電話
湘北地区ボランティアセンター27-2030





団体 サークル 紹介



鶴寿会へのおさそい 60才以上の方

会では、会員相互の交流を大切にして福祉活動を行い生きがいを高め、健康で心豊かな生活を送るため、さまざまな活動を行っています。



♡年6回の集会所での親睦会

♡年2回春秋のウォーキング

♡年3回の一泊旅行と日帰りバス旅行

♡その他 カラオケ、グラウンドゴルフ

ゲートボールの同好会

などでみなさん元気に楽しく活動しています。

お仕事を辞められた後は職場から「地域交流」へ目を向けてみませんか。これから第二の人生です。ご夫婦の方もさらにひとり暮らし

の方へ、家に留まらず地域での活動へ参加され、「生きがい」を見出し「楽しい生活」を送りたいものです。

【問合せ先】

森井 51・1034



女声コーラス「アンダンテ」

「音と和を大切に」をモットーに。初心者
は親切に指導しています。

日時 毎週火曜日

10時～12時

場所 団地第一集会所

(四週目は香川公民館)

【問合せ先】 山田 51・6045



サークル「うたこえ喫茶」

みんなで一緒に唄いませんか。懐かしい歌、唱歌、ロシア民謡など生演奏にのせてうたいましょう。

日時 偶数月第四火曜日 19時～21時

12月のみ第三火曜日

場所 団地第一集会所洋室3

参加費 500円(ドリンク付)

【問合せ先】 木原 51・7134



ヘルシーメイト

曜日、体操があります。昭和57年に始ま
り、休んで続いています。生徒数50人弱、二
人に分かれて、先生のお話がとても面白
い教室です。一度のぞいて見ませんか。

回水曜日 10時～11時 30分と13時～14時

団地第一集会所 会費 月1500円

【問合せ】 宮川 050,3415,9091

天慶 短歌会 小原イチ子

短歌はえんぴつと紙があればいくつになつてもできる、と我が先生(関 広範先生)がおっしゃいます。

短歌は、平明に平明に五七七七七の中に、思
いを入れる、但し言いたい事を全部言つては
いけない、十のうち六から七分目まで歌う…、
残りの三から四分目は余韻、余情をもたせる。
これがとても大切な事です、と教わっている。

歌は前もって一首を担当者に送り全員分を
無記名でパソコンに打って貰う。そして勉強会
当日、一首一首について意見を述べ合い、最後
に先生に添削していただく。そうするとみんな
の歌がとても良くなるから不思議だ。勉強会の
面白さはこんなところにあります。勉強会。只
今、昨年に続き二回目の合同歌集出版準備中
である。

最後に関 広範先生の歌を一首。
石の上にもちりしぼたんのはなをばらの
起きあがりくる雨にうたれて

東京ガスの「みまもーる」の紹介

・親の日常のガス使用状況で、離れた場
所から親族が親が普通に暮らしている
かが確認出来るシステム。

・専用のガスメーターを設置、使用状況
を親族がメールやパソコンで確認する
・加入料金5250円。一ヶ月987円
・料金は見守る人のガス料金に含め支払う。

◎詳細は 0120,117,744

住み慣れた地域で、楽しく 元気に 生きていくための3つのポイント

【行きたい場所がある】・【会いたい仲間がいる】・【そこでの役割がある】

○数字は、サークル数です。



○ 香川公民館では サークル活動が 約160団体あります！！



- ・川柳・俳句・短歌・絵画・絵手紙・ちぎり絵・押し花・詩吟③・漢詩紀行・書道・囲碁②
- ・将棋・麻雀・茶道・陶芸・吹矢・木目込み人形・エッセイづくり・和服の着付・尺八③・
- ・俳画・大正琴・ダンス(ソーシャルダンス⑥、フォークダンス)・歩く会・写真④・料理⑦
- ・合唱・童謡・ビデオサークル・宇宙少年団・アルバムを作る会・マラソンの会・太極拳
- ・パソコンサークル⑨・ホームページサークル・ストーリーテリング・エアロビクス
- ・パッチワーク・子育てサークル・フラ&ハワイアンズ・自然探索会「駒寄川」・ヨガ

★公民館ロビーに各サークル毎の 活動内容・連絡先をみて 連絡してください。

香川公民館 電話(54)―1681(毎週月曜休館 朝9時～夜9時)



○ 鶴が台団地集会所で 見つけれられる サークル活動



- ・日本舞踊・ギタークラブ・将棋クラブ・マーシャン
- ・卓球クラブ④・ヨガ・太極拳・健康体操②
- ・エアロビクス⑦・フォークダンス⑦・ソーシャルダンス
- ・パッチワーク・詩吟・コーラス・うたごえ喫茶・落語

★申込み方法：集会所の窓口で各グループの開催日

などを訊ねて、直接その時間に行って申し込んで下さい。



健康麻雀サークルで元気になりました

私は会社を退職後は地域に誰も知り合いませんでした。しばらくは妻と出掛けて過ごしていました。思いかけないことに、元気だった妻が倒れてしまい、何と、私が妻を介護する毎日となりました。

掃除、洗濯、買い物、食事作り、跡片づけと介護で不安とストレスの溜まる毎日毎日が続きました。

そんな時に集会所の麻雀サークルを知り参加しました。手を動かし、頭を動かし、お喋りをしながらの健康麻雀で、日常から解放される何より楽しみな時間が見つかりました。

それがあるお蔭で、私に余裕が生まれ、笑顔が出るようになり、介護のストレスが少しは軽くなると妻の気持ちも明るくなり、回復も見られるようになりました。

会費は会場費と二カ月に一回のお食事会にあてられます。

今では何物にも代えがたい私の暮らしの妙薬となりました。私と同じように家族の介護をしておられる方たちの為に、麻雀サークルのお世話もやれたらと思っています。

★家にこもりがち→お喋りをする相手が居ない→元気がなくなる→悲観的に。孤独はダメ！→一歩外

鶴が台団地は 高齢化率 40% !
重い 買い物 を 運ぶのが つらい方たちが 増えています
そんな方達の 味方になる 近所の お店を紹介します!!

お店の名前は アイウエオ順です。お店で聞いたことをお伝えします。

シマヤ 52-0678

- ・鶴が台バス終点から北 新湘南国道の際
- ・買上げ金額に拘わらず配達。
- ・お困りの事情を伺い相談に応じます。
- ・年中無休 朝 6 時～夜 10 時まで営業

セブンイレブン 51-1170

- ・円蔵小学校通り、団地側
- ・重くて運ぶのに困っている方はレジで申し出ただけであれば、無料で届けます。
- ・年中無休 朝 9 時～夜 11 時

千葉青果 Tel 52-3933 団地中央商店街

- ・お困りの事情により、注文や配達に応じることもあります。
- ・日曜日・祭日休み 朝 9 時から夜 6 時まで。

三浦青果 Tel 52-2811

- ・スルガ銀行から南へ 100M くらい
 - ・お困りの事情を伺い配達をします。配達はお留守の時は玄関先に置いておくことを了解していただく。
- 日曜・祭日は休み

マルエツ 54-5311

- ・当日 15 時までに 3000 円以上お買い上げの場合、配達料 500 円で、18 時～20 時の間に配達する。
- ・生鮮食料品の配達が出来ない。
- ・年中無休 朝 9 時～夜 9 時

★介護保険の改正が進められています

政府は社会福祉介護医療費の低減を図る為に
来年度法案を提出、平成 27 年度を目途に現在の介護
保険法を改正実施しようとしています。

主な改正点案は

- ① 軽度者（要支援者 1・2）を現行一割負担を市町村へ移行し利用者負担額を引き上げます（デイサービス費用は、施設により違う）。
- ② 特別養護老人ホームの入所対象の見直し。
- ③ 一定以上の所得者の利用者負担見直し等です。

☆新聞・テレビ報道

に目を向け、今後の
推移を注意深く見守
りましょう。



【編集後記】

みなさま、お元気ででしょうか
今年の 10 月の気温は観測史上 1、2 番位に高い気
温の日もありました。

鶴が台の秋の素晴らしい紅葉も、もうすぐでし
うか。秋を通り越して冬(?) なんてことはないで
欲しいです。1 年が非常に短く感じられるこの頃で
す。実りの時の豊かな落ち着いた日々を送りたい
のです。

「ほほえみ」が皆さまのお役に立てることを願っ
ております。