



第一地区社協だより

発行 沼津第一地区社会福祉協議会
事務所 〒410-0863 沼津市八幡町 65-1

発行日 平成 28 年 9 月 15 日
電話 055-963-5088

第 5 号

始まったよ!「いきいきサロン」

第一地区社会福祉協議会では今年度は、老人会のある八町内を対象に「いきいきサロン」の開設をお願いしました。

ただし、主体は老人会ではなく町内が行う行事です。

お気に入りの居場所や自治会館を利用して、高齢者の生きがいと健康づくりの一助になるよう、茶話会や習い事、各種行事を行い、今まで町内に縁のなかった高齢者(特に男性)の参加を目的としています。

今回、二町内の活動を報告させて頂きます。

高齢者の食生活と塩分摂取

志多町自治会

五月二十九日の日曜日、十時より志多町自治会館にて、十六名(内男性2名)の皆様にお集まり頂き、高齢者の健康づくりと生きがいを見つけるため、サロンの開設を致しました。

今回、沼津市健康づくり課のご協力により高齢者の食生活と塩分摂取量について講義をして頂きました。スクリーンを見ながらわかりやすく解説して頂きましたが、食品によって塩分の量にかなり違いがあり、びっくりしました。最後に各自が塩分摂取のチェックシートを記入して、食生活の検

討と見直しを致しました。

その後、お茶とお菓子で楽しい一時を過ごしました。お昼には、お弁当も用意され至れり尽くせりの、あつという間のサロンでした。帰る頃には、初めて参加された者同士、次回を楽しみに仲良く一緒に帰りました。

民生委員 佐藤玲子



志多町自治会館にて (5月29日)

包括と学ぼう

西条町自治会

グチャツとなる夏、健康な食生活を過ごしたいものとお口の健康をテーマにお話と体験、そしてゲームを楽しく学びました。「飲む点滴」とブームを起している甘酒を使用した夏の元気の飲み物を教えて頂きました。

勿論、試飲、も。
今回は

- 市販甘酒ドリンク 1
- 無糖ヨーグルト 1
- 桃缶 適宜

(桃缶はつぶし汁と共に)

これをよくかき混ぜて冷やせば完成です。普段使わない顔の筋肉ストレッチ、どうやらこのコツは鏡の前ではしないこのよう。十五名程のコンパクトなサロンはお互いの顔が見え、ご近所の輪が広がる事でしょう。

世話人 常山美穂子

小さなパパ・ママ

中学生乳幼児ふれあい体験

沼津市子育てサポートキャラバン、びよびよに今年は五人の一中生が参加しました。

乳幼児の接し方に戸惑いながら生後四か月の赤ちゃんを抱いたり、その重みを肌で感じる事ができ、生徒の皆さんとても楽しそうでした。



参加した中学生の皆さんの感想

- 子どもに本の読み聞かせを聞いた時が一番楽しかった。
- 赤ちゃんを抱っこ出来てうれしかった。
- ボール遊びをして、小さい子と投げ合いをした事が楽しかった。

●女の子に絵本の読み聞かせをする事が出来、アドバイスをもらいつつ私も女の子と一緒に楽しめました。

●子ども達とボールで遊んだり、抱っこ出来たりして楽しかった。



西条町公会堂にて (7月22日)

ビーズ細工をつくらう



みんなであそぼう

地域の中に三世代交流の場を

五月より準備をか
さねてきました社会福祉
部のメイン事業「みんなであそ
ぼう」が八月二十一日、地区センター
で開催されました。参加者七十名、お
手伝い三十名他で、全員が一生懸命対
応、感激の一言に尽きました。

「みんなであそぼう」はもう十数年も続いてい
るロングラン事業です。当初は何を行おうかと
模索しましたが、辿り着いたテーマが「地域
の中に三世代交流の場を」でした。試行錯誤の末、
今日の活動の原点が出来上がったのです。ここ
に至るまで多種の事業を試みてきました。コ
ミュニティ祭の「かぼちゃアート」も大変好評
をいただいています。これらの事業が諸々連
綿と続いている事こそ、いつの時も皆様か
ら迎え入れられている証だと確信して
います。当日の内容説明はぜひ写真を
ご覧下さい。ずっとずっと感激
が沸いてきますよ。

社会福祉部部長 山田 義一



♥11月20日はコミュニティ祭です。ご来場者にプレゼント抽選会がございますのでお楽しみに♥

第一地区社会福
祉協議会では、主に在宅でお暮
らしの高齢者の方、あるいは要
援護者の方の安心・安全のため
に「救急医療情報キット」の
配布を行っています。

緊急時に必要な、かかりつけ
の医療機関や病気、服薬情報、連
絡先などの情報を、「救急医療情
報キット」に入れ、自宅の冷蔵庫
内に保管して置くことで、万一
の救急時や災害の時などの医療
救護活動に備えることができる
のです。日頃のご近所での見
守りや声かけと共に、命の伝言
「救急医療情報キット」をご自宅
に用意しましょう。

救急医療情報キット



在宅でお暮らしの方の安心・安全のために

第1地区コミュニティのホームページへおこしく下さい。

最新のお知らせと
楽しいスナップ写真がいっぱいです。
<http://palangel.jp/r2/us/daiichi/>
「沼津第一地区センター」でも...

2018 第一小学校
創立一五〇周年にむけて
地域活性化事業
校区の歴史探索

第一小学校は、代蔵館・沼津兵
学校付属小学校として一八六八
年に設立され、二年後 百五十周
年を迎えます。十三町内の歴史
資料収集と整理により地域の価
値再発見とコミュニティの活性
化を目指すべく次の百五十周年
記念事業を進めています。

①自治会単位で昔の写真や資料
を集め広報紙を発行。

②設立当時から現在までの年表
を写真掲載し作成。
「三祭で順次披露します。」

③第一地区を歩きながら歴史を
学ぶウォーキングマップを作
成し皆で体験します。

編集後記

新しい地区広報紙をお届けし
ます。従来の「コミュニティめ
まづ第一」と「第一地区社協だ
より」を合体させ、地区活動状
況を包括的に紹介します。継
続性を保つべく編集のベース
作りは、大変でしたが、様々な
能力を持つ編集委員により出
来上がりました。地域の活動
が身近に感じられる読んで楽
しい紙面とすべく今後とも取
り組んでまいります。 加藤