

祖師谷地区社協だより

令和5年度 第3号 (第46号)
令和6年 3月26日 発行
祖師谷地区社会福祉協議会広報部



祖師谷地区社会福祉協議会
副会長 沢田 美佐子

春たけなわの季節となりました。祖師谷・千歳台の皆様には、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。日頃より、祖師谷地区社会福祉協議会にご理解・ご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

年始早々、震度7の能登半島地震が起きました。多くの方がお亡くなりになり、大変な被害が起きました。亡くなられた方々のご冥福を心からお祈りするとともに、被災された皆様にお見舞いを申し上げます。

私たちのまちには、首都直下型地震が30年以内に70%の確率で起こると予想されています。生きている間には来てほしくないと思っています。が、明日かもしれない、数年先かもしれません。

地震が来たらどうしよう。先ず自分の身を守ろう、火元の処理は、家族は、水は、食料は、トイレは・・・などなど頭が混乱します。また、外の様子はどうか、あの一人暮らしの方は大丈夫かしらなども心配になるでしょう。いろいろなことが起きるでしょうけれど、落ち着いて行動できるように、前もって準備しておくもの、訓練や講習会などで身につけておくこと・ご近所との顔つなぎなどを考えておきましょう。

昨年5月にコロナが5類になりコロナ禍は落ち着いていますが、インフルエンザやはしかなどの感染症も流行っています。まだまだ予防対策はしていかないとならないようです。そのような状況下でしたが、当地区社協の事業・活動は予定どおり実施することができました。

当地区社協は、より住みよい地域になりますよう、これからも様々な事業・活動を行ってまいります。皆様のご参加・ご協力・ご支援を引き続きよろしくお願い申し上げます。

視察研修 「砧地区の支えあいミニデイ おとこの台所 砧」

令和5年12月12日(火) 26日(火)

今回の視察研修先は、祖師ヶ谷大蔵駅から成城方面へ徒歩10分足らず、「砧くちなしふれあいの家」を会場とする「おとこの台所 砧」(男性会員十数名、月3回 調理・食事・雑談の会) 研修部会メンバーは、令和5年12月に行われる会に分散して参加。

12月のメニューは、松の実ごはん・鶏ドラムスチックのオレンジ煮・れんこんとエビの揚げ団子・白菜浅漬け・中華スープ・デザートプリン。

会のメンバーは、この集まりで初めて調理を習う方も多く、この集まりへの参加はそれぞれの奥さんの強い勧めとか。

参加して十年の方が多く、後継者の参加を切望とのこと。

研修部会メンバーもおいしい料理を味わい、調理法の雑談に花が咲く、和気あいの時を過ごした。



ポッチャ 交流会

令和6年1月31日(火)

ポッチャはパラスポーツの中でも運動量がそれほど多くなく、それでもスポーツの競技感覚が味わえるものです。

昨年2月当地区社協で行ったポッチャ交流会が好評だったので、今年度も8/1と1/31の2回、祖師谷まちづくりセンター地下体育室にて、2面のコートを作っていました。

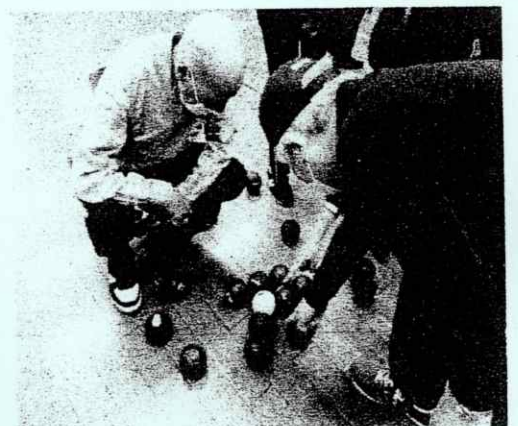
参加者は各回30名弱、中には90代の方もいらして、いずれも70代~80代の方々が多く参加されていました。

用具も3セット(購入2セット・ご寄付1セット)揃えることができました。ボールの大きさはテニスボールほどで重さは昔あったお手玉より少し重く、投げ方によって転がったり止まったり、投げる人の思いが伝わりやすいものです。

1コート6人程度で、白いジャックボールめがけて一人2個のボールを投げる「祖師谷ルール」で行いました。

競技を終えて感想をお聞きすると、“楽しかった” “自分の思ったとおりボールが言うことを聞いてくれた時感激した” 等々。

運動し気分が高揚することは、健康増進につながると思います。



推進員研修

令和6年2月2日（金）

テーマ：高齢者の居場所づくり

祖師谷地区で活動しているサロンやミニデイの紹介に続いて「居場所がありますか？」
「どんな居場所が必要ですか？」「どんな居場所づくりができますか？」のグループ討論のあと
全体発表。居場所としては「趣味」「茶話会」「体操」など、参加しやすい条件としては「敷居が低い」「気軽に参加できる」などが挙がる。

地区社協に係わるなど地域に自分から出ていっている方は自分の居場所があるが、外へ出ない方をどうしたら連れ出すことができるかが課題。また集いの場を作るとしても、“どこに（場所）”“誰が中心となるか（人）”がこれまた課題。

本当に必要とする方の居場所とは？を今後も考えていきたい。



すこやか講座

令和6年3月9日（土）

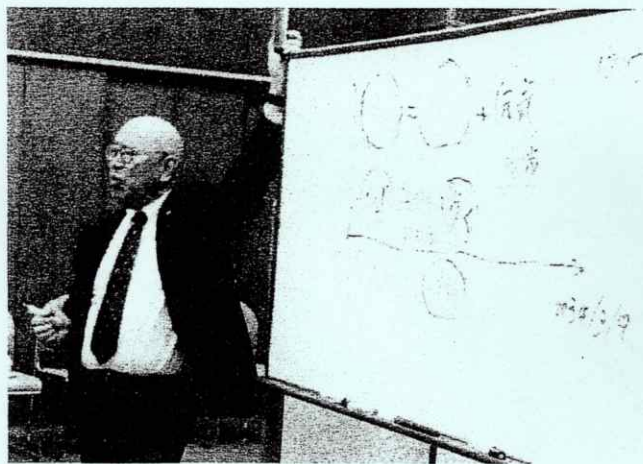
第1部 祖師谷で元気に長生きできるコツ part2

あんどろファミリークリニック院長 安藤秀彦氏

第2部 祖師谷けやき体操（DVD）

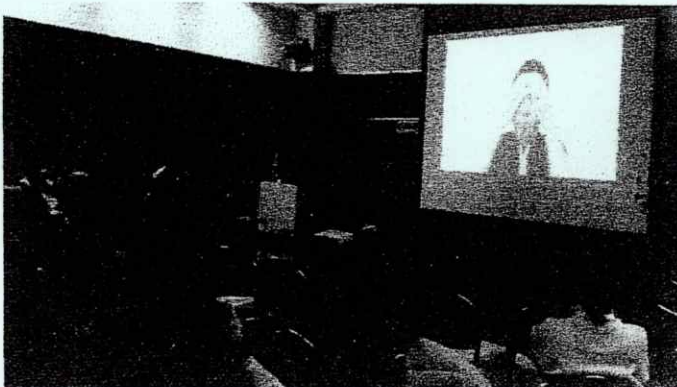
安藤先生は「今の自分は元気である、健康である」という幸せ感を達成することも大切と考えておられ、そこから「幸せ＝元気」に暮らすために必要なこととして、次の3つについてお話をされました。

- ① 歩く
- ② 情報にふれる（五感をいかす）
- ③ ちょこちょこつながる



皆さん、メモを取ったり大きくなすいたり、時には声を出して笑いながら先生のお話を聞いていました。

第2部では、まず顔周りのマッサージ。次にスクリーンの映像を観ながら、「左右異動作体操」や「後出しじゃんけん」などの脳トレ体操に集中して取り組みました。意外と難しかったです。



「社協会員会費募集活動」及び

「歳末たすけあい・地域支えあい募金」に
ご協力ありがとうございました！

社協会員会費（祖師谷地区）

976,215円

一般会員	380人	(175,100円)
特別会員	29人	(709,000円)
法人会員	3法人	(92,115円)



世田谷区社会福祉協議会
ココロ

社協会費は、社協の福祉事業実施のための貴重な財源として、有効に活用させていただきます。

会費の50%は、祖師谷地区の高齢者・障害者・子育て世代などを対象とした祖師谷地区社協の事業に、残りの50%は、ふれあいサービス事業・サロン活動補助金・権利擁護事業など、全区を対象に社協が行う地域福祉活動に使用されています。

会員会費は、1年を通して募集しておりますので、引き続きご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

歳末たすけあい・地域支えあい募金（祖師谷地区）

717,634円 344件

お寄せいただいた募金は、介護者や要支援世帯への見舞金・地域福祉推進のための支えあい活動・福祉活動団体への助成金として使われます。ご協力ありがとうございました。

問合せ：社会福祉協議会祖師谷地区事務局

電話 070-3946-9801

