

ひだか社協だより

# ひだまり



No.

# 101

## 2015.6.1

編集・発行 ㊤社会福祉法人日高市社会福祉協議会  
 〒350-1235 埼玉県日高市大字楡木201番地  
 (総合福祉センター「高麗の郷」内)  
 ☎ 042-985-9100 FAX 042-985-1411  
 E-mail hidakashi-shakyo@hidakashi-shakyo.or.jp  
 HP <http://www.hidakashi-shakyo.or.jp/>



## 高萩団地内で サロン活動が スタート!!

### 特集

### 私のまちのスーパーシニア

2

こまのさと作業所報告	4
彩の国ボランティア	5
社協会員募集	6
社協からのお知らせ	7
ボランティアツアー in 伊豆大島	8

「高萩団地なかよしサロン」が5月14日より始まりまし  
 た。サロンでは団地内にお住いの方を対象に毎月第2木  
 曜日に介護予防体操を行います。(8月・2月はお休み)

## 「ちかくで」「てがるに」 健康づくり!!

ひだか社協だより「ひだまり」は、共同募金の配分を受けて発行しています。  
 社会福祉協議会(略して「社協」)は、地域福祉をすすめる団体です。

スーパーな

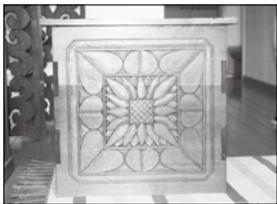
# 3人の共通点

私のまちの

# スーパー シニア



- 何事にも前向き
- 好き嫌いがなく、肉好き
- 体を動かすことが好き
- 趣味を持っている



すぎき ようじ  
須崎 洋二 さん

武蔵台在住  
大正 13 年 4 月生 91 歳

須崎さんの作品（木彫り）  
奥様とのツーショット！

## スーパーなところ

85 歳までテニスを楽しんでいた。現在も木彫りや川柳の創作活動を続ける傍ら、武蔵台の環境と美化のための活動を行う「フラワーボランティア サクラソウの会」にも精力的に参加している。また日記は書き始めて 10 年になる。

## 元気の秘訣

積極的に頭と体を動かすこと。“おたすけ隊”<sup>\*1</sup> の力を借りて買い物に出ること。何よりも奥さんの気配りのおかげ。

付き合う人はいい人ばかり  
自分の周りには悪い人はいない

団塊の世代が 75 歳を迎える 2025 年には認知症患者が高齢者の 5 人にひとりが増えるとの推計が厚生労働省より公表されています。社会では、2025 年問題・介護シヨックなどと言われマイナスマンに目が向けられがちですが、年齢に関係なく趣味や仕事、スポーツ、ボランティアなどに意欲的で活発に行動する「アクティブシニア」と言われる人たちも増えています。  
今回は、その中でも究極（スーパー）に元気なシニアの取材を行いました。  
年齢を重ねても更にいきいきと毎日を楽しんでいる秘訣を探ってみました。

\*1 “おたすけ隊” は、地域住民による福祉有償ボランティアのことです。詳細は、日高市社会福祉協議会 TEL985-9100 へお問い合わせください。

# ロコモ体操で、目指そうスーパーシニア!!

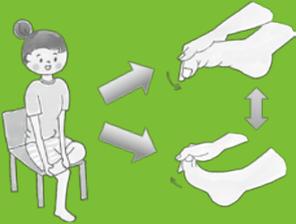
## 日高市健康 ロコモ体操

ロコモ体操とは最後まで自分の足で歩くための体操です

### 4つの基本体操

#### ①足指ストレッチ

左右、各3回ずつ



- ①椅子に座り、脚を組みます（左右どちらからでもOKです）
- ②足の甲に向けて指を反らせます（ゆっくり10秒程度）
- ③足の裏に向けて指を曲げます（ゆっくり10秒程度）

#### ②スクワット

1セット5～6回  
×3セット

体は前傾  
視線は前方

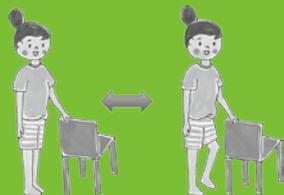


♪大きな古時計♪  
を歌いながらやろう!!

- ①肩幅に足を広げて立ちます
- ②ゆっくりと（5秒かけて）、お尻を後に下ろします
- ③ゆっくりと（5秒かけて）、もとの立位姿勢に戻ります

#### ③片足立ち

1セット左右1分  
ずつ×3セット



♪森のくまさん♪  
を歌いながらやろう!!

- ①安全のため、何かを支えて立ちます
- ②支えている手の側の足を軽く上げます
- ③1分間の保持をします

④足の高さは5センチ

#### ④かかと上げ

1セット20回×3セット



♪ああ、人生に涙あり♪  
を歌いながらやろう!!

- ①安全のため、何かを軽く支えて立ちます
- ②かかとを持ち上げます
- ③かかとを床に下ろします

④真っ直ぐ上に伸び上がりましょう

①～④の体操以外にも、ラジオ体操や散歩などの活動を行いましょう!

問い合わせ 日高市健康相談センター ☎985-5122



かみや  
**神谷 クメ** さん 高富在住  
大正14年11月生 89歳

#### スーパーなところ

農業の傍ら 58歳から日本舞踊を始め現在は師範として活躍。現在も家族とともに畑に出て農作業を行う。庭木や花の手入れも欠かさない。本や新聞を読むことやお花が好きで、その中でもお花の名前は260種類以上知っている。

#### 元気の秘訣

規則正しい生活。食べ過ぎない。起きている間はとにかく動いている。



「愚痴を一切言わない」(娘)  
良い家族に囲まれて幸せ

## サロンの皆から元気をもらおう。 人との関わりが大事



さんもんじ まさこ  
**三文字 政子** さん こま川団地在住  
大正9年12月生 94歳

#### スーパーなところ

ひだまりサロンでは、指導者として手芸（レザークラフト、機織り、羽子板、ちぎり絵など）の材料準備や型紙づくりからはじめ、参加者の作品が完成するまでを細かく教えている。その他短歌や週1回の健康体操の会“互笑会”<sup>\*2</sup>に通っている。

#### 元気の秘訣

朝晩30分の体操は欠かさない。毎日鴨居にぶら下がる。健康にこだわった食事を3食自分で作って食べている。人に頼らずできることは自分でやる。



三文字さんの指導による手芸作品

\*2 “互笑会”については7ページで紹介しています。

# こまのさと作業所

活動紹介

こまのさと作業所では、障がいのある人の就労支援の一環として、古紙をリサイクルした植木鉢「エコポット」作りに取り組んでいます。

エコポットを利用した季節ごとのアレンジメントをたくさん作成しておりますので、興味のある方は農協直売所「あぐれっしゅ日高」の販売スペースを是非ご覧ください！



たまごく切り花コーナー近くにありますが



ヘデラ



グリーンネックレス



## 昭和記念公園に行ってきました！

少人数の外出プログラムで、昭和記念公園へハイキングに行ってきました。

さわやかな好天に恵まれ、色鮮やかな新緑を愛でながら、ウォーキングを楽しんできました。



普段は一生懸命作業に取り組んでいるこまのさとの仲間たち。

自然に親しむことで、日常では見られないリラックスした表情を見せてくれました！

# 彩の国ボランティア 体験プログラム

in HIDAKA 

今年も  
はじまるよ♪

## 説明会

平成 27 年 いずれかにご参加ください

7月12日 日 10:00~12:00

7月29日 日 10:00~12:00

8月 2日 日 13:30~15:30

場所：総合福祉センター  
「高麗の郷」

## ボランティア体験プログラムとは？

これまでボランティアに興味や関心がありながら、参加する機会がえられなかった方々を対象に夏休みを中心にボランティア活動を体験してもらうというものです。



## 申し込み方法

STEP ① 日高市社会福祉協議会へ

電話で資料を請求。 ☎042-985-9100

※資料は、各公民館や市役所においてあります。  
社協HP からダウンロードもできます。

STEP ② プログラムメニューから選ぶ

STEP ③ 社協へ申し込み用紙を提出

STEP ④ 説明会に参加

# ボランティア体験スタート！

# 社協会員入会へご協力をお願いします

会 員 種 別			
特別会員	1口	10,000円	
賛助会員	1口	2,000円	
一般会員	1口	500円	
お問い合わせ 庶務担当：985-9988			

皆さまの入会費は  
「地域福祉の充実を図る」  
様々な事業に使われます



### ◆地域おたすけ隊の活動費

#### 地域お助け隊（活動内容）

- ・ 買い物代行
- ・ 家具の移動や模様替え
- ・ 外出の付添
- ・ ごみの梱包やゴミ捨て
- ・ 草むしりや簡単な庭の手入れなど



◆ボランティア・福祉教育啓発  
市内小学校での福祉教育など



◆サロン活動の推進

この他にも様々な事業にいかされています。地域の皆さまのご協力をお願いします。

### 【寄付金・物品寄附受入れ状況】（順不同 敬称略） H 27 年 3 月 1 日～5 月 20 日

寄付者氏名	金額（円）
(公社) 川越法人会日高地区会 会長 宮澤 敏夫	10,000
高麗川カントリークラブ	77,400
日高カントリー倶楽部 理事長 高橋 正孝	300,000
小林 マツノ	12,600
関東西濃運輸労働組合 川越支部	80,000

寄付者氏名	金額（円）
「焼け跡から」を観劇する会	100,000
あおぞらいちごマーケット実行委員会	5,000
匿名（5件）	52,371

物品寄附者氏名	物品名
飯島 朋子	ポータブルトイレ

# 無料法律相談

6月11日(木) 7月9日(木) 8月20日(木)

・13:00-15:00  
 ・完全予約制となります。予約は2週間前より開始!!

ご予約は  
こちら

**TEL 985-9100**

会場 総合福祉センター「高麗の郷」

# 手話奉仕員養成講習会 [基礎課程] 受講生募集!!

**日時** 7月9日～12月24日までの毎週  
木曜日(全24回)  
午前10時～正午  
**場所** 総合福祉センター高麗の郷  
**対象** 入門課程の修了証をお持ちの市内  
在住・在勤の高校生以上の方  
**費用** 3240円(テキスト代)  
 ※詳細はお問い合わせください。

地域福祉担当

**☎985-9100**



## 日高市ファミリーサポートセンター協力会員講習会

### 子育てのお手伝いをしてくださる方を募集しています♪

地域で子どもの一時的な預かりや送迎援助活動をしてみませんか。つきましては下記のとおり講習会を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

**日時** 6月24日(水) 9:30～15:00  
**場所** 総合福祉センター「高麗の郷」  
**内容** 子どもの健康と発達、保育の心、簡単おもちゃの作成等  
**対象** 市内在住で心身ともに健康で子育て援助活動に理解がある方

**定員** 20名  
**費用** 無料  
**持ち物** 昼食、筆記用具  
**申込** 地域福祉担当 ☎985-9100



みなさんの  
**力**  
が必要です!

私たち「みんなの広場」は市民活動・ボランティア活動を活発にすることで「日高を元気にしよう」と市民が集まって、いろいろな取組をおこなっています。ぜひ一緒に活動を広げていきませんか…

あいあいまつり・市民まつりでボランティア活動展示・PR ※展示団体募集中

ボランティア・市民活動の連携や協働事業の企画研究

総合福祉センター「高麗の郷」活動展示コーナーの運営

問い合わせ / 申し込み

地域福祉担当

**☎985-9100**

## 活動団体紹介 No.2 転倒予防、健康寿命を105歳まで伸ばそう!! をモットーに活動中。

# 互笑会 (ごしょうかい)

市開催「生き生きクラブ」への参加をきっかけに発足し7年目。会員は現在37名で、90代が3人、80代が3人在籍しています。4人のサポーターさんを中心に講師の宮崎理恵さん指導の下、皆さん元気にはつらつと無理のない範囲でしっかりとした体操に取り組んでいます。

**活動日時**：毎週(水) 13:30～15:00  
**活動場所**：総合福祉センター「高麗の郷」  
**対象**：日高市在住者 60歳以上  
**活動内容**：健康体操



体操の日は、朝から良い緊張感があります。楽しみながら体操を続けることで筋力を維持しています。  
 宮崎さん96歳(高麗川団地在住)

今年も開催決定

# 参加者大募集

募集期間

平成 27 年

6月1日 月  
~30日 火

伊豆大島は H25 年 10 月 16 日の台風 26 号により土砂崩れが発生。39 名の死者・行方不明者の被害がありました。

①対象 県内の高校生

・自己管理、団体行動ができる方  
・全てのプログラムに参加できる方  
※学校行事や試験などと重なった場合は相談ください。

②実施日

8月17日 8月19日 8月20日 (船中泊を含む2泊3日)  
事前オリエンテーション 7月30日 午前10時半~午後4時  
報告会準備 9月27日 午前10時半~午後3時  
報告会 11月8日 午前10時~午後3時  
(市民まつり内で伊豆大島物産品販売手伝い。売り上げを被災地へ)

③参加費

一万円 (税込) (船賃などの移動費として)  
※自宅から竹芝桟橋往復交通費は自己負担。

④宿泊場所

島内の高校生のお宅にてホームステイ(1泊)

⑤申込み方法

HPから申し込み用紙をダウンロードし、直接社協へ提出又は FAX(0985-11411)にて申込みください。  
(詳しくはHPをご覧ください)



伊豆大島

## ボランティアツアー in 伊豆大島

Sponsored by



Smiles for All.  
すべては、笑顔のために。



<内容> ※内容が変更になる場合もあります。

- 8月17日 20:00 高麗川駅・武蔵高萩駅集合(日高市在住者)
- 20:30 川越駅集合(その他の方)
- 23:00 東京竹芝桟橋発さるびあ丸乗船
- 8月18日 5:00 大島着
- 9:00 被災現場視察
- 13:00 大島の高校生とボランティア(内容未定)
- 17:00 大島の高校生と交流会(バーベキューを予定)
- 19:30 ホームステイ先へ(高校生のお宅へ)
- 8月19日 10:00 大島の高校生とボランティア(海岸清掃)
- 13:00 大島観光
- 16:20 大島発橋丸乗船
- 20:45 東京竹芝桟橋着
- 22:00 川越駅解散※この日の夕飯は付きません。

主催 日高市社会福祉協議会  
 協力 大島社会福祉協議会  
 東京都立大島海洋国際高等学校  
 協賛 JA いるま野農業協同組合  
 サイボクハム  
 東洋水産株式会社  
 ニチバン株式会社  
 丸美屋食品工業株式会社

ひだか社協だより「ひだまり」No.101

日高市社会福祉協議会



HP <http://www.hidakashi-shakyo.or.jp>

【編集・発行】

社会福祉法人日高市社会福祉協議会 広報編集委員  
〒350-1235 埼玉県日高市大字楡木 201 番地  
(総合福祉センター「高麗の郷」内)  
TEL 042-985-9100 FAX 042-985-1411  
E-mail hidakashi-shakyo@hidakashi-shakyo.or.jp