

南1支部・全体の活動

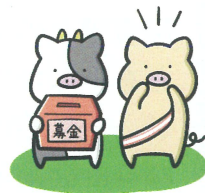
2025年度 活動予定(終了しているものも含む)

令和7年度定期総会 / 推進委員会(年5回) /

南1支部モルック大会(年2回) /

「歳末たすけ合い」募金活動/

「富岡ぽっかぽか」への事業協力



熱中症にご注意を！

ここ数年は“夏の終わり”が見えにくく、熱中症対策も秋まで気を抜けません。自分では気をつけているつもりでも、知らないうちに体に負担がかかっていることも。今回は、いつも元気な推進委員に、おすすめの食べものを聞いてみました♪

ポイントは
無理なく続け
られること！



朝の味噌汁やスープは
水分も栄養もとれる
優れたもの！



体の中から元気を
サポートしてくれる
発酵食品もおすすめ



ハンディタイプの
スポーツ飲料も便利！
※飲みすぎによるカロリー
オーバーにはご注意ください

★自分らしい工夫を取り入れて、元気に毎日を過ごしたいですね★

「人生会議」って知っていますか？



皆さん、「人生会議」って知っていますか？「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」とも呼ばれおり、人生の最終段階における医療やケアについて、自分自身の意思や価値観を明確にし、家族や友人、医療関係者などと話し合っ

て共有していくプロセスです。本市でも広まりつつあり、昨年は市内で初めて人生会議を実施した実話を基にした舞台の講演もありました。

「人生会議を通じて、本人の想いをみんなで共有できたことや、医療関係者に加え地域の友人も出席してくれたことで、つながりが深まりました。本人のために開いたつもりが、自分ではないと実感し、私の支えにもなりました。会議後は、同席したメンバーが困りごとを相談できる仲間となり、地域と繋がる大切さを改めて感じました。」と話してくれたのは、講演のモデルとなった今川在住推進委員の武田さん。「明日への命を繋ぐ人生会議を開きたい。どのように生きるかを人生会議で見つけないか」と思い開いた「人生会議」。当時の様子は『元介護タクシードライバー、元看護師の療養ブログ』をご覧ください。

(右の二次元コードからもご覧いただけます)



編集後記

少子高齢化が進んでいますね。また、大阪で万国博覧会が開催されている一方で、お米の値段はなかなか下がらないなど、次々と色々なことが起きています。今までも乗り越えてきたように、日々に追われ自らを見失わないように、近所でワイワイ言いながら、元気を出して、気概を忘れないようにしたいものです。(K・M)

お問い合わせ

社会福祉協議会

うえき
南1支部担当 上木

TEL 047-351-2096

FAX 047-351-7373

8:30 ~ 17:00

(土日・祝日除く)



みなみの風【第42号】

“コミュニケーション”で新たな笑顔を！



南1支部 新支部長

梅木

浦安市社会福祉協議会南1支部の支部長になりました梅木と申します。高齢化が進む中ではありますが、何か、皆様のお役立ちになることを探しながら自身も活動을続けて参りました。

南1支部では、富岡・今川・東野の各地区で盛んに活動しており、また、地域の皆様には様々な活動に参加協力していただき、大変心強く感じております。

これまで長く続けてきた子育て支援、ふれあいサロン等を一層充実させる事と、“コミュニケーション”で新たな笑顔があふれる様に願い、皆様とご一緒に、より良い地域に育てていきたいと思ひます。どうぞ、よろしくお願いいたします。

地域みんなでモルック！

～南1支部合同モルック大会、無事終了しました～



昨年度を通して企画してきた「南1支部合同モルック大会」が、東野地区での開催をもって、無事に全日程を終了しました。最終回となった当日は、お天気にも恵まれ、絶好のモルック日和。小学生や親子連れの姿も多く、笑顔の絶えない、まさに「高齢者から子どもまで」世代を超えて楽しめる時間となりました。普段は小地区ごとに分かれて活動することの多い南1支部ですが、この合同企画を通じて推進委員同士の交流もぐっと深まりました。これからは「この地域で暮らしていてよかった」と思えるような、楽しい取り組みをみなさんと一緒に考えていきたいと思ひます！



モルックとは…

フィンランド発祥の老若男女を問わず楽しめるスポーツです。数字が書かれた的(スキットル)に、モルックと呼ぶ棒を相手と交互に投げ、倒れた的の数字や本数で得られる点数を競い合います。詳しく知りたい方は、右の二次元コードから日本モルック協会のホームページをご覧ください。

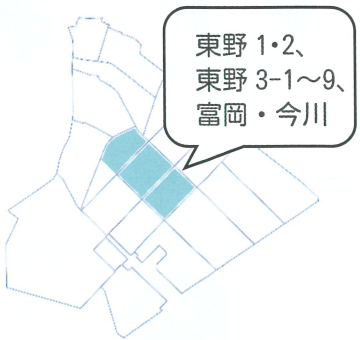


活動予定 & 支部社協推進委員のご紹介

※50 音順・敬称略 ◎は支部長 ○は副支部長 ☆は新推進委員

支部社協推進委員とは

自治会、老人クラブ、青少年相談員、青少年補導員、民生委員・児童委員、保護司、各福祉団体、小中学校 PTA など構成され、「住民の交流」や「ふれあい」を大切に地域づくりに取り組んでいます。南 1 支部は市内 11 の支部社協のうち最も大きな支部であり、東野・富岡・今川で一丸となって、地域の方々対象のサロンや見守り活動などをおこなっています。



「富岡ぽっかぽか」への事業協力

富岡ぽっかぽかサロン (南 1 支部協力日)

日程：9/19・3/19

時間：13 時～14 時半

場所：富岡公民館 2 階 第 1 会議室

子育てサロンぽっかぽか

日程：7/22・8/26・9/16・10/28・11/25・12/23・
1/27・2/24・3/24

時間：10 時～11 時半

場所：富岡公民館 3 階 和室

南 1 支部でサロンの
お手伝いをしています。
ぜひ遊びに来てください☺

(お申込み・お問合せ)

富岡ぽっかぽか (浦安市社会福祉協議会)

住所：千葉県浦安市富岡 3-1-7 (富岡公民館 1 階)

電話：047-380-1294

受付：月～土 (祝日・年末年始・休館日を除く) 10 時～17 時

今 川



ふれあい広場今川
♪マラカス体操♪

今川地区も高齢化が進んできました。ふれあい広場は、第 2 火曜日に今川記念館で開催しています。専門家による運動の指導や生活に必要な話、物づくり等を行っています。親子広場はお母さんとお子さんの遊びの場です。10 時 30 分から 12 時まで今川記念館にて開催しています。また、日帰りバス旅行も企画しております。参加を通して顔見知りになることで、安心して住める地域を目指しています。町内の掲示板に貼ってあるオレンジ色のチラシが案内です。年齢に関係なくどなたでも参加できますので、お一人でもご家族でも参加をお待ちしております。

【予定】 親子広場 5/21・7/16・9/17・11/19・1/21・3/18

ふれあい広場今川

7/8 ともづなによる出前講座

・映画「オレンジランプ」鑑賞

9/9 南 1 支部合同モルック大会 in 今川

10/23 バスツアー 茨城方面

11/11 クリスマスグッズ・お正月飾りを作ろう

12/6 お楽しみ会

1/13 「フレイル」を学ぼう

2/12 バスツアー 南房総方面

※8 月はお休みです

○長谷川えり子・石渡由美子・伊藤勝敏・☆大越昌子・大島裕子・大西みち子・☆川野潤子・☆木澤拓未
・久保田翠・高橋壱千江・高橋孝雄・武田厚子・田中和子・徳増斗志人・原田幸子・藤居由美子・藤本昌子
・船橋富代・三澤幸江・☆茂木れみ子・渡邊愛子・渡邊静子 (今川地区推進委員：22 名)

富 岡



富岡ぽっかぽか
♪子育てサロン♪

富岡地区は、高齢者サロンを 1 丁目から 4 丁目の各丁目ごとに、おおよそ毎月 2 回開催しています。また、児童育成クラブや保育園との交流、富岡地区全体を対象としたバスツアーや手芸などをみんなで楽しんでいます。全体的に高齢化は進んでいますが、ご近所同士の気兼ねない交流は本当に楽しいです。活動予定は自治会掲示板などでお知らせしていますので、ぜひお近くのサロンに足を運んでみてください。

【予定】

1・4 丁目茶話会サロン (第 2・第 4 水曜日)

7/9・7/23・8/13・8/27・9/10・9/24・10/8・10/22・11/12

11/26・12/10・12/24・1/14・1/28・2/11・2/25・3/11・3/25

富岡エステート ふれあいカフェ (第 1・第 3 水曜日)

7/2・7/16・8/6・8/20・9/3・9/17・10/1・10/15・11/5

11/19・12/3・12/17・1/7・1/21・2/4・2/18・3/4・3/18

京成サンコーポ浦安 みんなのカフェ (第 2 月曜日・第 4 木曜日)

7/14・7/24・8/11・8/28・9/8・9/25・10/13・10/23・11/10

11/27・12/8・12/25・1/12・1/22・2/9・2/26・3/9・3/26

サンコーポ浦安 (サンコーポお出かけ広場) 2 ヶ月に 1 回

ふれあい広場

9/2 バスツアー

12/6 手芸・ワッフル

2/6 バスツアー 菜花摘み

2/10 "

◎梅木満・石川直子・☆石原園子・板倉祐子・板山美鈴・大場浩・岡本久美子・小倉絹子・上村みつぎ・工藤眞由美・☆酒井明子・坂野鏡子・☆佐藤靖也・☆芝野隆・島田里佳・☆下中昭子・鈴木成子・園田緋佐代・高木知恵子・高倉知寿子・高橋千枝子・☆田坂朋子・谷万里子・田畑光美・堤ひろ子・野村米子・☆野村和嘉子・☆廣寄正孝・藤橋紀子・松浦和男・松浦恵子・松浦容子・松橋久子・宮下喜久子・依田幸子
(富岡地区推進委員：35 名)

東 野



東野サロン
♪食事会♪

東野地区では、月 2 回の茶話会サロンや、2 ヶ月に 1 回の子育てサロンの他、食事会やバスツアーなどを開催しています。また、保育園との交流や小学校の家庭科支援、夏休み期間中のラジオ体操や児童育成クラブとの交流など、地域と連携した多世代交流も行なっています。活動予定は自治会掲示板などに貼られているチラシをご覧ください。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

【予定】

ふれあいサロン

10/26 モルック

11/27 バスツアー

1/11 お抹茶で新春、トランプ・かるた

2/20 バスツアー 南房総菜花摘み

3/22 南 1 支部合同モルック大会 in 東野

茶話会サロン (第 2・第 4 日曜日)

7/13・8/24・9/14・9/28・10/12

11/9・12/14・1/25・2/8

子育てサロン (奇数月第 3 金曜日)

7/18・9/19・11/21・1/16・3/13

○友清伸弘・飯野広喜・☆池田幸恵・一瀬恒子・伊藤由美子・岩田きわ子・内海裕子・☆大西由樹子・☆甲斐隆一・輕部節子・久保田高子・小島紀代子・関野二三子・笹川由美子・澤田直治・澤村由夏・菅泉理絵・☆関千春・高橋純子・☆田中美和・津川久美子・寺西亘紀・林千里・福田俊子・前田雅子・増山満・牟田雅子・村尾拓史・村上とし子・☆薮崎雅子・☆山元美和・渡邊雪子 (東野地区推進委員：32 名)