

第40号



ふれあいだより

令和元年9月1日
「春日台ふれあい会」
発行責任者 外山良平

令和元年度後期活動計画

9月15日 (日) 敬老のつどい	春日台会館
10月 9日 (水) バス旅行	秩父方面
11月13日 (水) 芸能祭り	春日台会館
12月11日 (水) クリスマス会	春日台会館
1月15日 (水) 新年会	春日台会館
2月12日 (水) ボランティア会議	

平成31年度ボランティア名簿

	(氏名)	(住所)
1丁目	石坂 榮子	春日台1- 2-1
	末本今朝雄	春日台1- 2-2
	高橋あけみ	春日台1-11-5
	斎藤 勝利	春日台1-16-7
2丁目	河合 律花	春日台2- 2-6
	山田 常雄	春日台2- 4-6
	五味渕アイ子	春日台2- 7-3
	高田ヨシ子	春日台2-10-3
3丁目	藤本 タカ	春日台3- 1-6
	藤本 近雄	春日台3- 1-6
	松村 美恵	春日台3- 2-3
	阿部 敬子	春日台3- 2-6
	別府 和子	春日台3- 5-3
	小田島延治	春日台3-14-6
	上村 正子	春日台3-22-3
	岡本 隆	春日台3-23-3
	外山 良平	春日台3-25-5
	神田 正晴	春日台3-26-1
	細川 隆雄	春日台3-27-8
5丁目	村中 智子	春日台5- 7-5
	野村 淑子	春日台5- 8-4
	熊谷佐和子	春日台5-11-9

3月 定期総会

1丁目 石坂榮子

桜の開花も間近かと思わせるようなポカポカ陽気の3月13日、平成最後の総会を開催致しました。身体ほぐし体操の後、30年度活動報告、31年度活動計画等が提示されすべて承認され、門屋自治会長より祝辞を頂き閉会となりました。アトラクションは中津にお住まいの岡幸子さんのハンドベル演奏で、10個以上のハンドベルを使い舞台狭しと演奏される姿に会場は大いに盛り上がりました。



外山会長挨拶

門屋自治会長ご挨拶



岡さんのハンドベル演奏

4月 バス近郊見学会

3丁目 上村正子



季節はずれの冷たい雨、真冬並みの寒さの4月10日 元気に相模原のJAXA宇宙科学研究所へと出発。探査機「はやぶさ2」のタッチダウン成功で話題の「小惑星リュウグウ」やロケットの模型を見学。売店では宇宙食等のお土産を買う方もいました。昼食は「清流の里」で温かい食事にとほっと一息。ゆっくりとした時間を過ごした後、雨に濡れた満開の桜を車窓に見ながら「あつぎ郷土博物館」へ。厚木の考古、民族、生物、歴史の説明を受け、驚いたり感心したり有意義な時間を過ごしました。



昼食の「清流の里」にて



5月 お楽しみゲーム大会

5丁目 村中智子

令和に入り、初めての「お楽しみゲーム大会」が5月15日に行われました。6グループに分かれ、前半戦は6種目。一例をあげると、床に敷いたタオルを足の指で引き寄せるゲームです。足の指を使うことは脳にも良いとのこと。後半戦2種目のうち「お金持ち団体戦」は、ジャンケンの勝敗でおもちゃの壱万円紙幣を相手から貰え、大いに盛り上がり楽しい時間をみんなで過ごしました。



タオル引き寄せゲーム



7月 健康講座

2丁目 高田ヨシ子

7月10日、健康講座としてかながわ健康財団講師の伴野さんと、町の高齢介護課の山田さんをお招きして、健康維持の為の体操や、認知症予防のお話を聞きました。100から7を引いたり自分や相手の名前を逆から言って紹介するゲームでは笑いに包まれ、大いに脳の活性化につながりました。後に、熱中症予防の対策としてこまめな水分補給の大切さを教えていただきました。



皆さん真剣に聞きました

6月 フラワーアレンジメント

5丁目 熊谷佐和子

6月12日に2回目の「フラワーアレンジメント」を開催しました。ソリダコ、カーネーション、アリストロメリア、ルスカスの花と、ボランティアの自宅に咲いている花を持ち寄り、普段あまり花に触れる機会のない男性も真剣に取り組み、素敵なアレンジメントが出来上がりました。皆さんがお宅に持ち帰り飾られたアレンジメントで、家の中が明るくなったことでしょう。

最適なアレンジメント



ボランティア活動にご協力を！

ふれあい会は、「地域福祉のボランティア活動として障がい者や一人暮らしのお年寄りの方々が月に一度集う場所」として、平成10年2月から活動しています。ふれあい活動をつなげていくために、ご協力頂ける方をお待ちしております。連絡先は現在活動しているボランティアにお問い合わせ下さい。

ロコトレで健康寿命を延ばそう!!

- ①「片足立ち」…左右1分 1日 3回
(テーブルや椅子につかまってしまうよう)
- ②「スクワット」…5~6回 1日 3回
(自分のペースでしましょう)



継続は力なり!!

車椅子の貸し出し連絡先

1号車	1丁目	渡辺礼子	285-3703
2号車	2丁目	河合律花	285-0186
3号車	3丁目	別府和子	286-1530
5号車	3丁目	細川隆雄	286-7195

お気軽にご利用ください!



編集後記

長引く残暑で体が疲れてくる時期ですが、お変わり有りませんか?9月に入ったとはいえ、まだまだ熱中症に注意が必要な時期でもあります。上手なエアコンの使用、こまめな水分補給、そして旬の食べ物を取り入れる。今、旬の梨やブドウ等の果物は水分やビタミンが豊富で、夏バテ対策・熱中症対策にもお勧めです。