

加茂地区の世帯・人口

世帯数 2,330 世帯
 人口 4,420 人
 男 2,235 人
 女 2,185 人
 令和6年1月1日現在

かも福祉だより

令和6年3月1日発行
 第20号

発行者
 加茂地区社会福祉協議会

事務局
 吉沢学園交流棟
 市原市吉沢117番地

ご挨拶

冒頭に、令和6年元旦に発生した能登半島地震で被災されました皆様にご心よりお見舞い申し上げます。

“光陰矢の如し”と申します。ついこの間まで門松を飾り、令和6年の新春を迎えてからすでに3ヶ月になります。草木の芽も膨らみ始め、地域の皆様におかれましてはご健勝のことと存じます。日頃、加茂地区社会福祉協議会にご理解・ご協力を賜り、改めて感謝申し上げます。令和5年は新型コロナウイルス感染症が5類に移行し“復活の年”として考え、すべての行事を地区民協力のもと、無事に終了することが出来ました。令和6年は加茂デマンド“ふるさと便”や日常生活支援など新しい事業を展開しますので、地区民一体となり更に大きな“加茂の一枚岩”を作り上げたいと思います。本年も宜しくお願いします。

加茂地区社会福祉協議会 会長 明賀 彦之

盛り上がった 敬老会 4年ぶり開催！



9月17日(日)に、加茂公民館体育室に200名を超える加茂地区の高齢者・町会関係者が集まり、ウクレレ・日本舞踊・大江戸玉すだれ・サクソ演奏を楽しみました。また、市原高校からボランティア5名も参加していただき、健康体操を一緒に楽しく行ってくれました。参加した皆さんは「久しぶりに知り合いと話しができて良かった」「町会の誘いで家を出て楽しめた」「にぎやかな場所に久しぶりに出た」などの感想を寄せてくれました。舞台上立った出演者の皆様からは「このような発表の場を設けていただきありがとうございます」と感謝の意を寄せてくれる方、古くから敬老会を担っていた皆様からは「敬老会が復活して感動した」と喜びの声を寄せてくれました。



デマンド型乗合タクシー

『加茂デマンド“ふるさと便”』
運行開始！



令和6年3月から、加茂地区にお住まいの方であれば誰でも利用できる乗合タクシーがスタートします。自宅や出かけた先の玄関前で乗降できますので、とても便利です。千葉県循環器病センターへの通院や指定されたスーパーでの買い物等の移動手段に、片道1,500円を上限料金として利用できますが、利用には事前の利用者登録が必要です。詳細は加茂デマンド“ふるさと便”運営委員会の下記役員まで、お問合せ願います。

会長 明賀 彦之 090-2941-8070
 事務局長 中村 直樹 090-2652-0077

加茂地区社会福祉協議会賛助会員加入報告（中間）について

令和6年1月22日現在

賛助会員の加入につきまして各企業・事業所・協力団体・町会をはじめ、多数の皆様から賛同をいただき、厚くお礼申し上げます。

企業・事業所	16社	136,000円
団体	62団体	176,000円
町会	5町会	70,000円
個人	363名	440,000円

賛助金合計金額
822,000円

皆様のご厚意は、加茂地区の「敬老会」「里山サロン」「日常生活支援」等の事業に活用させていただき、地区の社会福祉の推進に努めてまいります。なお、加入の内訳は後日臨時号にて回覧させていただきます。

笑顔があふれた 里山サロン

「ひさしぶり」「この運動いいね!」「お芋おいしいね」「また今度も来るね」こんな言葉が飛び交った第一回の里山サロンでした。快晴の空の下、9時半ごろから会場の加茂公民館に参加者が集まり始めました。お友だちと歩いて見えた方、送迎の車で見えた方、スタッフを含め49名の大所帯でした。まず初めはトータスの方々がスライドを用いながらの健康体操です。以前はやったドリフターズの早口言葉。最初は口がもごもごしていた人もだんだん口がスムーズになり、最後は手を挙げて「イエーイ」の声掛けまで出ました。「これなら家でもできるね」という声もあちらこちらで聞かれました。そして休憩時間。配られた蒸かし芋・お菓子。食べるよりお話が盛り上がっていました。最後はサクソ演奏です。「君といつまでも」から「愛燦さん」まで全6曲。目を瞑って聞く方、口ずさむ方もいらっしゃいました。

手探り状態で始めた里山サロンでしたが、みんなで楽しく半日を過ごすことができました。お蔭さまで高評価を戴けた（自己満足(〜♪かな?) ようにも思います。そして、参加者の方からPRが足りないと思ししの言葉もいただきました。

今回は**3月27日(水)**を予定しています。会場も時間も今回と一緒です。多くの皆様のご参加をお待ちしています。最後に参加者の方から頂いたメッセージをご紹介します。

「娘に促され、参加した。独り暮らしになり外に出る事も減っていた。でも、サロンで昔の同僚にも会えたり、近所の方と話も出来た。次回も是非参加したい。これからは公民館活動にも参加してみようと思う。もう少し、家で頑張ろう。」 N・Sさん



小域福祉ネットワークの活動を紹介します

富山地区 小域福祉ネットワーク

会長 三原 茂

令和5年度富山地区小域福祉ネットワークの活動として、10月15日に加茂公民館体育室において健康太極拳を行いました。参加者は総勢60名ほどでしたが、皆さん真剣に取り組んでいただけました。反省としましては、太極拳だけに絞った方が太極拳を理解していただけたと思われました。準備体操に中国式体操や呼吸法などを入れましたが、それがかえって分かり辛くしてしまったようです。

次に12月10日に加茂公民館調理室において料理教室を行いました。今回はフライパンでできるピザと牛乳ゼリー。吉野知子さんを講師にお招きして16名で楽しい一時を過ごしました。調理室の関係で人数は少なかったのですが、皆さん作り終わってからの試食の時は、「またやりたいね」とか「今度はいつ?」などという声が出ていました。令和6年度は屋外活動もやりたいと思っています。また、社会福祉協議会が生活支援事業として草刈りをやるということで、小域福祉ネットワークもお手伝いをしようと思っています。



里見地区 小域福祉ネットワーク

会長 武内 博文

里見地区小域福祉ネットワークでは、今年度も11月17日に旧里見小体育館で第2回健康祭りを開催しました。今回は市原市高齢者支援課の市原地域リハビリテーション広域支援センターの作業療法士さんや、千葉リハビリテーションセンターの理学療法士さんを講師としてお招きして、脳トレや口腔体操の指導や咀嚼力チェック、握力測定などを実施しました。自身の現在の状況を知り、動ける身体づくりのお話をしていただきました。昼食では、昨年同様に里山食堂で松本靖彦さんや山田シェフの作った美味しいカレーライスやチャーハンなどを食べ、美味しいと好評でした。おなか一杯になったところで午後からは、加茂地区在住の堀エミイ講師によるヨガ&ストレッチで身体を動かし、心身ともにリフレッシュしました。ご自身の健康について考えていただく良い機会になればありがたいです。これからも元気な日常生活を送り、住み慣れた地域で過ごしていただければと願っています。



白鳥地区 小域福祉ネットワーク

会長 相川 誠一

令和5年度白鳥地区小域福祉ネットワークでは、加茂地区社会福祉協議会、第2次行動計画の「日常生活支援事業」に基づき、75歳以上の高齢者・身体の不自由な方の自宅庭の「草刈り助け合い作業活動」を試行的に実施しました。4名の方から申込みがあり、6月から10月の期間に3回~4回草刈りを行いました。申込者の皆さんから労いや感謝の言葉をいただき、暑い中での作業ではありましたが、「やって良かった」と思いました。高齢化が進む中で、申込者の増加への対応や作業(担い手)の高齢化などの課題がありますが、令和6年度もこの活動を継続して実施したいと考えています。その他、消防局加茂分署の指導のもとAEDの使い方・胸部圧迫法や地域包括センター(トータス)による誤嚥防止とフレイルについて研修会を行いました。小域福祉ネットワークは、平成26年(2014年)に設立され、10年が経過し「安心生活見守り支援」「子供の見守り声掛け」や様々な研修会を行なってきましたが、どんな組織なのか、どんな活動をしているのかまだまだ知らない人が大多数です。そこで組織・活動を認知していただくために、昨年の12月に「小域福祉ネットワークだより」を発行いたしました。今後、年に2回程度発行していきたいと考えています。推進委員である各町会長・各団体の皆様はもとより、白鳥地区にお住まいの皆様には、引き続きご理解ご協力をお願いいたします。



高滝地区 小域福祉ネットワーク

会長 宮原 誠一

昨年に引き続き12月6日に「師走のミニミニ音楽会」を開催しました。この音楽会は、外出機会の少ない高齢者の健康維持を目的にするとともに、見守り活動の一環として小域福祉ネットワークとの接点を作りたいとの思いも込めました。

安心訪問員による事前の参加呼びかけもあり、会場の加茂公民館には多くの方々に参加していただきました。「チャリーウクレレクラブ オハナ」の皆さんによるウクレレ演奏とフラダンスや手品が行われ、参加者は「青い山脈」「下町の太陽」など懐かしい曲の演奏に合わせて口ずさんでいました。

今回は昨年の反省点を踏まえて準備をした結果、高齢者の方々に楽しんでいただける運営をすることができました。「室内の装飾や廊下の飾りに参加者の笑顔」「弁当と引換券との交換は前回に比べてとてもスムーズ」「賑やかにすごせた」「知人と久しぶりに会話ができて良かった」など、事前打ち合わせの成果が表れた音楽会になりました。

