

# 支援センター だより 9

栄町住民活動支援センター

2面…集めています  
3面…おじゃまします  
4面…インフォメーション

活力あるまちづくりを進める活動の拠点として

2023(令和5年) No.232

「継続は力なり もう一步前に進もう！」

日時：10月15日(日)

10時～15時

場所：ふれあいプラザさかえ

ふれあいセンター、ホワイエ  
駐車場、安食台第一近隣公園



住民活動

ふれあいまつり

開催します！

「住民活動ふれあいまつり」は住民活動団体同士の交流・連携を深めるとともに、活動をPRし多くの仲間を増やしたいと毎年開催しています。今年は4年ぶりに対面方式で行います。今まで培った力を集めて、つなぎ、力を合わせて広めていきましょう！一歩前に！

【ふれあいプラザさかえ1階ロビー】

- ◆活動団体紹介パネル展
- ◆ママの手作り市(ママまつり)
- ◆川柳(男女共同参画事業) 展示

【1階会議室】

- ◆活動団体体験コーナー

【文化ホールホワイエ 音楽室1】

- ◆発表 (マジックや歌など)

【ふれあいプラザさかえ駐車場】

- ◆市、模擬店(新鮮野菜、手作り陶器など)  
もったいない陶器市・文庫本市他

問合せ：住民活動支援センター Tel 0 4 7 6 - 8 0 - 1 7 3 3

938交差点



【たんぱく質を食べて、筋肉アップを目指そう！】

栄町では高齢者に向けてフレイル予防のひとつとしてたべ・たんプロジェクトという、気軽にたんぱく質を食べることや筋力をつけるという事業を行っています。

今回はたんぱく質がなぜ大切なのかを知り、しっかり運動をすることなどを学びます。

健康寿命を延ばして元気な高齢者になりましょう。ご参加をお待ちしています。

日時：9月15日(金) 10時～11時半

場所：ふれあいプラザさかえ会議室3

内容：・たべ・たんプロジェクトとは  
・たんぱく質について  
・筋力をつけよう！  
・実際にやってみよう！

講師：栄町健康介護課 塩月 晴雄氏

問合せ先：住民活動支援センター

Tel 0 4 7 6 - 8 0 - 1 7 3 3



# 集めています！



## もったいない陶器市・文庫本市

まだまだ使える陶器や文庫本はありますか！捨てるのはもったいない！有効に使ってくれる人に、再利用（リユース）してもらうことで、ごみの減量につながります。

住民活動ふれあいまつり会場内 10月15日（日）開催

### ◆◇陶器を再利用しよう！◆◇

使っていない陶器  
貰いもので余っている陶器等

### ●○文庫本を再利用しよう！○●

読み終えた文庫本  
棚の奥で眠っているきれいな文庫本

収集期間：**9月26日（火）～10月6日（金）**  
9時30分～16時30分

収集場所：住民活動支援センター（ふれあいプラザさかえ1階）

問合せ先：住民活動支援センターTel0476-80-1733

### 収集できない物

ガラス製品  
花瓶、壺  
汚れ、割れのある物  
文庫本以外の本  
など。  
陶器は、洗ってきれいな状態でお持ちください。

※集まった陶器や文庫本は、ふれあいまつり当日（15日）自由に持ち帰りできます。  
当日、福島に送る義援金も集めます。

### ●使用済み切手、書き損じはがき●

日時：10月15日（日）  
10時～15時  
場所：住民活動ふれあいまつり会場  
ふれあいプラザさかえ 1階ロビー  
ポレ・ポレのパネル前の箱に入れてください。ユニセフ募金につながります。  
問合せ：ポレ・ポレ  
Tel0476-95-648

〓ふれあいまつり会場内〓

【集めます】

### ◆フードドライブ◆

日時：10月15日（日）  
10時～15時  
場所：住民活動ふれあいまつり会場  
ふれあいプラザさかえ1階ロビー  
キャンドルナイトのパネル前  
集めるもの：賞味期限が2カ月以上、  
常温で保存できる缶詰、瓶詰、インスタント食品、レトルト食品、お米等

※まつり当日、ブースにお持ちください。  
※集まったものはフードバンクISS（印西市、白井市、栄町連携）に届けます。

問合せ：キャンドルナイトの会  
Tel090-4241-8769

### ちよっとボランティア 募集！！

#### ◆もったいない陶器市・文庫本市 会場づくりボランティア◆

日時：10月15日（日）  
9時～15時  
会場：住民活動ふれあいまつり会場  
（ふれあいプラザさかえ駐車場）  
内容：会場に陶器や文庫本を並べる  
人数：3名程度  
問合せ：支援センター Tel0476-80-1733



7月28日（金）、すまいるキッズ広場主催の「シニア体操教室」におじゃまをしました。

元気なカラダを維持したい！運動をはじめてみたい！お友だちがたくさんほしい！などの理由で本日5名が参加し、シニア体操教室が継続的に開催されております。

講師の先生は、一般社団法人コーチングバリュー協会にて介護予防運動指導員として都内を中心に活躍中の大羽瑠美子専任コーチです。大羽さんは、栄町安食のご出身です。

コーディネーション運動（脳の指令を筋肉に伝える働きをする「神経系」に働きかけ、今ある機能を最適に使えるようにするための運動）を取り入れ、「楽しくマイペースに」をモットーにシニア体操教室を本日は次の内容で開催されました。

◎タオルを使用した運動（主に脳神経系を高める運動）

- ・ストレッチ運動、バランス運動、ひねり運動、リズム能力を高める運動など

◎フラフープを使用した運動（空間的な把握を高める運動）

- ・フラフープのちょっとした高さを意識して、様々な動作を行いました。

◎テニスボールを使用した運動（自己判断を的確に行う運動と認知能力を高める運動）

- ・自分で考え判断しながら同時に二つの動作をすることなどを行いました。

☆以上のことから、学んだことは……。

- ・体を動かすだけでなく、自らで考え判断することや笑いがある運動が大切であること
- ・神経系を高めることで、怪我をしにくくなること
- ・少しの段差（カーペットなど）で、つまずいて怪我をするシニア層が多いこと
- ・背中を伸ばし、両手を真上に上げる動作は、姿勢が良くなり、体の至る所の筋肉などの向上につながるため、両手を上げることを常に意識して行動すること
- ・嬉しい！楽しい！の感情や会話をしながら動く事こそが心身や認知機能を向上するということ。

講師の大羽さんのリズムカルな進行と科学的な根拠に基づいた情報や知識のお話もある中、適宜、休憩（水分補給）を取り入れ、笑い声が絶えないあっという間の1時間でした。

●活動日と場所などをお知らせします。

- ・第1・第3金曜日（祝日を除く） 午後1時15分～午後2時15分

ふれあいプラザさかえ ふれあいセンター 2階和室②

- ・第2金曜日（祝日を除く） 午前10時15分～午前11時15分

ふれあいプラザさかえ ふれあいセンター 3階音楽室②

- ・対象は、概ね60歳以上の方 ・参加費は1回につき、500円

※随時、見学や体験を受付けております。ご希望の方は、直接、会場にお越しください。



タオルを使った体操



フラフープを使って  
ちょっとした段差を体験

## 「ドラムバスに乗ってみよう！第2弾 布鎌循環ルート」乗車体験記

7月20日（木）、参加者3名と今回は布鎌循環ルート（左廻り）に乗車しました。このコースは平坦な田園風景が中心です。布鎌小学校前から6名の児童が乗車。車内が満席であったため、児童2名が行儀良く、手すりに掴まり立っていました。椅子が2席空いたので、暫くはその児童は座っていましたが、JR 小林駅から年配の女性が3名乗車。その児童2名は、ごく自然に、そして、良い笑顔で年配の女性に席を譲った光景を間地かに見ることができました。とても清々しい気持ちになり、布鎌小学校でしっかりとした教育がなされていると実感しました。（小川）

### 助成金情報

◇◇助成金を活用して、団体の活動に力をつけよう！！

分野	助成団体名	案件名	応募締切り日
環境	一般財団法人公園財団	公園・夢プラン大賞2023	9月29日
環境	ラッシュジャパン合同会社	LUSH チャリティバンク ・自然環境の保護活動・動物の権利擁護活動など	10月末日

### 参加

龍のまち栄町コミュニティ食堂

**= たつの子食堂 =**

みんなのオーガニック食卓

たつの子食堂は、皆さまのご支援を頂き、安全安心な「食と農」を考え、「食は命なりき」をテーマにしてメニューづくりをする住民活動としてのコミュニティ食堂です。

**9月オープン!!!**

日時: 毎月 第2・第4日曜日

11:30~14:00

場所: シルバー人材センター家庭科室

(旧酒直小学校)

参加費: お一人500円

問合せ 080-4005-7018 (堤)

090-1215-0787 (宇多)

090-6137-8334 (太田)

090-2304-0570 (大三川)

### 会員募集

#### セーフティーネット“すまいる”の思い

今、高齢社会が進む中で地域の課題が大きく取り上げられています。栄町も一人暮らしの高齢者、高齢のご夫婦が増えています。健康で年を重ねることは嬉しいことです。その半面、老いへの様々な不安も増えていくと思います。

セーフティーネット“すまいる”はこのような方々を対象として安心、安全、快適に日常生活を送れるようにボランティア活動を行うために設立しました。また、新しい「きずな」を作るきっかけとして地域ネットワークづくりに取り組んでいます。

一緒に活動しませんか。

#### 活動内容

安否確認・挨拶、声かけ、見守り、悩み相談  
すまいるの集い

※ご要望のある方は、下記にご連絡ください。

すまいる事務局

Tel 080-8745-1854 (副代表松岡)

栄町住民活動支援センター