



# しあわせ

第115号  
清水地区住民福祉協議会  
山北町川西688  
0465(77)2404



## 令和4年度書面総会の報告

令和4年度の清水地区住民福祉協議会定期総会も、書面によるものとなりました。例年は4月29日に開催しています。

書面総会の資料配布対象者63名のうち、回答書の受理数は37名分(58.7%)でした。

回答書の集約結果については、4年度の事業報告、収支決算報告及び監査報告、5年度の事業計画案、収支予算案、役員を選任案の

5つの議案全てに承認をいただきました。総会で決まった今年度の役員と主な事業計画は左記の通りです。

### 令和5年度 事業計画

- 4月 定期総会(書面)
- 6月 環境整備作業
- 地区別お茶のみ会(中止)
- 7月 在宅要介護者訪問
- 8月 会報115号発行
- 9月 敬老表彰・出生祝贈呈(前期)
- 清水ふれあい運動会
- 10月 ふれあい芋煮まつり
- 11月 環境整備作業
- 在宅要介護者訪問
- 12月 会報116号発行
- 3月 清水地区お茶のみ会
- 出生祝贈呈(後期)
- 福祉施設視察研修会
- 在宅要介護者訪問
- 会報117号発行(4月1日付)



### 新しい連載企画のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の分類が5類へと移行し、世間では以前のような賑わいが戻ってきました。山北町では一昨年からはありますが丹沢湖マラソンやカヌーマラソンなどのイベントが開催されています。

清水地区では高齢者が多くまだ油断できないということもあって、全体でのイベントは見合わされています。

そんな中ですが、ふれあいセンターでのグループ活動も既に再開し始め、谷ヶ地区では「通いの場」という月に1回の活動が昨年からは始まっています。

そこで今号から、清水ふれあいセンターで活動しているグループ・団体を紹介していこうと思います。特段順番は決めていないので随時お声掛けいただいても構いません。紙面の都合上、主に夏・春号を予定しています。センターではなくて各自自治会の公民館等で行っている趣味の活動だけでも是非紹介して、というグループがあれば、もちろん取材にお伺いします。

今回取材に伺ったのは、介護予防塾の2グループ、「やまどり」と「ふれあい塾」さんです。

▼2〜3面記事





# やまどり



介護予防塾

『やまどり』は毎月第1、第3木曜日の10時〜12時にやっています。現在の代表者は佐藤導子さんと山崎悦子さんの2名ですが、年度毎に代表者は変わるそうです。塾生3名、ボランティア約10名、町の保健師1名の14名で活動しています。

取材に伺ったのは7月6日、絵手紙で暑中見舞いを描く日でした。

始まる時間前に着きましたが、既に今日の準備を万端整えているところでした。今日やることの打ち合わせも兼ねておしゃべりをして、うちに塾生さんたちも到着。

この担当の山崎悦子さんの挨拶で始まり、今日やることの説明をしました。

次は全員で「やまどりの唄」と「七夕さま」「われは海の子」「うみ」の4曲を尾崎洋子さんの伴奏で歌いました。この内3曲は清水住民福祉が以前作った歌集から随時選んでいるそうです。

水分補給の休憩のあと、ラジオ体操第一で身体をほぐしてから次の予定へ移ります。

予防塾ではその日にやる内容の講師はだいたいボラさんが務めます。この日の絵手紙



## 絵手紙を描こう



の講師役は滝本保江さん。描く時のポイントや添える言葉のコツのなどを時折冗談を交えながら説明していました。

それでは描きましようかと画題を選びに行く時は、夏野菜や花を見ながらみなさん話が止まらない様子でしたが、いざ描く段になると口より手を動かさず、塾生の言葉通り、塾生もボラさんも集中して取り組んでいました。

たまに失敗したという声が上がっても「うまくできなくても大丈夫、それをどう活かすのかが醍醐味で個性よ」とのアドバイスもあり、みなさん世間話も交えながらにぎやかに描いていました。

この絵手紙は、実際に出し、返事が来たら次の回の塾でそれを発表する予定だそうです。



## ふたつの塾の共通点

どちらの塾も町の車で自宅近くまでの送迎があります。

コロナ前は、お弁当をとり昼食休憩を1時間ほどはさんだ上で15時までだったので、日程的にはもったいなく余剰があったそうです。

内容はそれぞれに計画を立てて、ハンドベルを使った音楽会や音楽の先生を招いての鑑賞会。ポッチャヤやペットボトル・ボーリングなどスポーツ的なもの。脳トレや手先を使う工作などバリエーションは様々です。季節によってお花見や紅葉狩りなど出かけることもあります。

体操については、先生が来て指導するのは「ふれあい塾」だけで、「ほほえみくらぶ」の期間と「やまどり」では保健師とボランティアだけで取り組んでいます。

なお、どちらのグループも塾生とボランティアを募集しています。難しく考えず気軽に入ってほしいそうです。

## みんなの楽しみに

身体を動かすのは少し億劫だという方もいるようでしたが、それでも体操の大切さを感じているようでした。

日ごろ家にいるのとは違って、塾のある日は髪を整え、鏡を見ながら着る物をちゃんと考えて来るといふ話からもうかがえますが、やはり人と会う機会があることがなにより良いようです。





介護予防塾

# ふれあい塾 (ほほえみくらぶ)



『ふれあい塾(ほほえみくらぶ)』は毎週水曜日の10〜12時にやっています。ほほえみくらぶの代表者は滝本小夜子さん。塾生8名、ボランティア5名、町の保健師2名の15名で活動しています。取材したのは7月12日、金魚のモバイル作りの日でした。



ますが、頭を使うのが大事なんだから間違えてもいいのよと励ます場面も。途中水分補給の休憩を入れながらたつぷ

徐々集まってきた塾生とボラさん達の1週間分の世間話で騒がしくなりだした頃、保健師さんが挨拶と今日の予定を話して始まりました。最初は先生による転倒骨折予防体操。日常生活に必要な筋肉がしっかり鍛えられているのがわかる運動です。足踏みをしながら数を数え、3の倍数の時に手を叩く、という頭を使う運動もありました。間違えて笑いが起きた間違って笑いが起きた

り1時間。きちんと取り組めばたしかに転ぶのを少しでも防げそうな体操でした。



そのあと前の週にできなかった人の体力測定を実施。握力、片足立ち10秒以上、5回立ちあがりテスト、3mターン、5m歩行などの記録を測ります。測定は年度の最初と最後だけ行います。

終わっている方が見守る中「すごい、さすがが若いだけあるねえ」などワイワイと記録会は済みました。

## モバイル金魚を作ろう

体操の先生が退出され、休憩しながら手早く机などの準備をしてモバイル金魚作り。



まずは好きな色の折り紙で金魚を折ります。ささっときれいに折り終えて他の方を手伝う手先の器用な方もいますが、中には



尾びれの部分で「あ、破けちゃった」など苦労している様子。でもボラさんのサポートもあり、何とか5匹できました。できあがった金魚に糸を通し竹ひごに結んで、というところでの日は時間になりました。



↓ ボランティアから塾生へ昇格？した方もいますし、塾生だけでなく得意分野の作業の時は教える側にまわることもあるようで、仲の良さを感じました。

## 塾のはじまり

「ふれあい塾」と「ほほえみくらぶ」の違いを聞くと、「寺子屋」を前身とするふれあい塾は、町が主催する高齢者の介護予防塾で、かつては30人くらいの塾生がいて4カ月ずつの前期と後期で行っていたそうです。それ以外はお休みだったのですが、2カ月以上も休みがあるのは長すぎる、ぜひ休まないで続けてほしいというお年寄りの方の声がありました。しかし町としては諸事情があつてそれはできないが、地域で自主的に続けるのなら車での送迎はできます、ということになったそうです。

そんな経緯からボランティア主体で、同じメンバーで同じような内容をあらためて始めましたが、名前も一応変えなければならぬ、ということ。「ほほえみくらぶ」が誕生しました。こうして2009(平成21)年の4月に今のような年間を通しての介護予防塾「ふれあい塾 兼 ほほえみくらぶ」になりました。また塾生の数が多かったこともあつて、その年の11月に「やまどり」の活動も始まったということでした。



厳しい暑さの中でも

今年も清水ふれあいセンター周辺の花壇と谷峨駅の花壇に花が植えてあります。

花の種類は『ポーチュラカ』『サルビア』『ラベンダー』です。今年も青系の花があるのでコントラストがきれいでした。現在ラベンダーは咲き終わりますが、ポーチュラカが熱さに負けじと夏らしい色の花をつけています。

炎天下で咲く花の強さに、畑の雑草のたくましさ(時に憎らしいほど)感心させられます。

それにして、この暑さ、みなさんお気を付けて！

清水支所の花壇 ↑ 7/27 ← 谷峨駅の花壇



梅雨も明けたことだし、「☔」の次は何かな・・・

介護予防塾の取材の折、河内川橋の建設の様子を久し振りにゆつくりと眺める機会がありました。あらためて見てみると、いつの間にか『手』がだいぶ伸びてきていたことに驚きました。

いつもの風景の中にあると意外と気づきにくいものかもしれません。大きな樹が、変わらないように見えて実は日々生長していることに似ています。

橋の完成はまだですが、それより先に、この川の両側の『手』が繋がる場所が見られそうなのも楽しみです。

清水地区・町 これからの主な行事予定

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 8月10日   | 丹沢湖花火大会            |
| 9月3日    | 総合防災訓練             |
| 10月1日   | やまきたスポーツの秋祭り(メイン日) |
| 7日      | やまきたこども園運動会        |
| 8日      | 山北のお峰入り記念公演        |
| 15日     | 町統一美化              |
| 21日     | クリーンキャンペーン         |
| 下旬      | 川村小学校運動会           |
| 11月2〜4日 | 山北中学校文化祭           |
| 12日     | 消防団総合演習            |
| 23日     | 町民文化祭 芸能発表会        |
| 27日     | 山北町産業まつり           |
| 中旬      | 丹沢湖マラソン大会          |
| 12月1日   | 西丹沢もみじ祭り(千人鍋)      |
| 11月1日   | しあわせ116号 発行        |

編集後記

115号の「しあわせ」をお届けします。会報は年3回の発行を予定しています。この間「モルック」というスポーツを体験する機会がありました。フィナンランドの伝統ゲームを元としているのですが、これが面白い。輪投げとボーリングとスゴロクとトランプのブラックジャックを混ぜたような、と口での説明が難しくわかりづらいので、その面白さをぜひ実際に体験してみたい所ですが、感想や寄稿をお持ちの方は、広報部または清水支所までお寄せください。(滝)

