

地域の魅力 再発見！

地域ささえあい✻ニュース



今号のイチオシ！



こんにちは。千葉市生活支援コーディネーター 新千葉圏域担当の川上です。
夏と言えばラジオ体操を思い出す方も多いのではないのでしょうか。
そこで、今回はラジオ体操を実施している団体等を4ヶ所ご紹介します。
夏に限らず、通年活動していますよ。仲間がいると続けやすいですね。
「近所がないなあ…」という方は、仲間を集めて始めてみませんか。

登戸ラジオ体操会

20年程前に登渡神社で始まった体操会で、参加者は老若男女。通勤前のサラリーマンや登校前の小学生、神主も参加しています。体操前に参拝したり、おしゃべりしたり、ウォーキングをしたり…充実した朝時間を過ごしています。

心身の健康と御利益。
いろいろと期待
できそうです☆



〈日 時〉毎日 6:30~6:40
※1月1日を除く
〈場 所〉千葉市中央区登戸 3-3-8
登渡神社
〈対象者〉どなたでも参加できます

汐見・春日自治会 文化部・シニア交流部

自治会館内で開催するため、天候に左右されない点がメリット☆約20名の自治会員が集まります。ラジオ体操後は、館内で茶話会と歌声喫茶を行い、交流しています。最高齢は、毎回参加される99歳の女性！

「この方のように
健やかに年を
重ねたい…」
皆さんのお手本、
憧れです。



〈日 時〉第2・4(月) 10:00~11:00
※雨天・祝日も活動
〈場 所〉千葉市中央区汐見丘町 4-8
三和会館
〈対象者〉汐見・春日自治会員の方

フレンズ祐光

広々とした公園に集まり、毎日元気にラジオ体操をしています。体操前にウォーキングをしたり、犬の散歩の途中に参加する方もいますよ。7:00スタートのため、時間にゆとりをもって参加できるのも嬉しいポイント。新たなフレンズ(仲間)募集中です♪



〈日 時〉(月)~(土) 7:00~7:10
※お盆、年末年始を除く
〈場 所〉千葉市中央区祐光 1-15
祐光公園(通称 三角公園)
〈対象者〉どなたでも参加できます

千葉サニータウン 健康づくりサークル

東千葉駅から徒歩2分のマンションの中庭に集まって、毎朝ラジオ体操をしています。夏休みには小学生も集まり、賑やかです。マンション居住者に限らず、どなたでも参加できるので、お気軽にお越しください♪健康づくりの仲間が増えると嬉しいです。



〈日 時〉毎日 6:30~6:40
※年末年始を除く
〈場 所〉千葉市中央区祐光 2-7-1
千葉サニータウン中庭
〈対象者〉どなたでも参加できます

私たちの暮らす地域を知ろう
～みんなが安心できる地域を目指して～

より良い地域づくりの第一歩として
ワークショップ（参加・体験型会議）を開催しました。

初対面とは思えない
ほどの盛り上がり。
皆さん、楽しそう！

- 開催概要
 - 日時 2019年3月27日 10:00～11:30
 - 場所 院祐町内会館
 - 対象地域 椿森・祐光・院内・要町・道場北
 - 出席者 対象地域にお住まいの方やお勤めの方、NPO 法人等

- 今回のミッション
 1. 同じ地域で活動する人々が、顔の見える関係・仲間になること
 2. 地域を知ること

- ワークショップの内容
地域活動や活用できる場所のほか、「○○だったらいいな」という希望を書き出して、地図に貼っていきました。（見える化）
今回のミッションは、2つとも大成功！

- ワークショップの結果（一部抜粋）

地域にあるもの・こと	「○○だったらいいな」
施設内の空きスペースの無料提供	誰でも参加できる交流会
駅舎内の空き部屋	徒歩圏内でラジオ体操開催
町内会広報紙で毎月情報発信	施設入居者の活躍の場
介護予防体操教室	町内の無人交番の有効活用
サロン・交流会	家事支援（ごみ出し・買い物）
	サロンへの送迎



和やかな雰囲気です♪



夢中になり、思わず立ち上がる姿も…！

今後は、地域の皆様とともに「○○だったらいいな」の実現に向け、具体的に計画を立てる予定です。

手を取り合い、楽しみながら、より良い地域をつくることができれば嬉しいです。



お住まいの地域で参加・体験型会議の開催をご希望の場合は、川上までご相談ください☎

こんな時にはご相談ください

- **生活支援サービス**を紹介してほしい または 立ち上げたい。
 （例：安否確認、高齢者向け配食サービス、外出時の付き添い、掃除・庭掃除・ゴミ出し・電球交換等の家事支援、日用品の宅配等）
- **介護予防のための体操教室**を紹介してほしい または 立ち上げたい。
- 定期的に通ったり、楽しく**交流できる場**を紹介してほしい または 立ち上げたい。
- 現在おこなっている**地域活動を活性化**するためのヒントがほしい。

お気軽にご相談ください。千葉市の委託事業のため、相談・支援は無料です。

よろしければ
ブログも
ご覧ください♪

〈連絡先〉千葉市生活支援コーディネーター 新千葉圏域担当

電話番号：070-3100-6006（かわかみ） FAX 番号：043-216-2132
 E-mail：sc-shinchiba@koutokukai.sakura.ne.jp
 ホームページ：<http://www.ichirin.or.jp/> ホームページからブログに移動できます
 所在地：〒260-0031 千葉市中央区新千葉 3-10-20

社会福祉法人 煌徳会 特別養護老人ホーム 新千葉一倫荘
 担当圏域：院内、春日、要町、汐見丘町、新千葉、椿森、道場北町、道場北、登戸、東千葉、弁天、松波、祐光

