2019 年
夏号

〈発行〉千葉市生活支援コーディネーター
新千葉圏域担当

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よね。
「近所にないなあ…」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

活動報告

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

ワークショップ風景

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