

認定特定非営利活動法人 地域福祉を考える会  
Society of Study for Community Welfare (略称 SSCW)

発行：認定NPO法人 地域福祉を考える会  
発行人：理事長 端山 清  
事務局：〒259-1142  
伊勢原市田中256番地の1-301  
TEL:0463-95-6665 FAX:0463-20-9320  
メール office@tiikifukusi.com  
ホームページ http://tiikifukusi.com/



# ニュースレター

新年あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルスの影響で、今までに例のない年を迎えました。私たちが大切にしている「人と人との交流」がままならない状況で、どうしたら「心のつながり」がもてるのかとても考えさせられる1年でした。

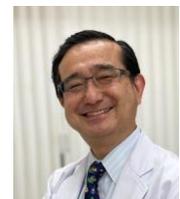
日頃より、当法人の運営ならびに活動へのご理解とご支援・ご協力を賜り、深く感謝申し上げますとともに、本年も変わらぬご指導、ご鞭撻を宜しくおねがいいたします。

理事長 端山 清



## 寄稿 認知症と物忘れ

望星大根クリニック 院長 谷亀光則



100歳以上の日本人は1998年に1万人を超え、2020年にはなんと8万人を突破しました。まさに人生100年時代です。年を重ねるとともに誰しも物忘れが増えてきます。物忘れをすると「認知症かな？」と不安になることでしょう。しかし単なる物忘れと認知症は違うのです。例をあげてみましょう。

物忘れ	認知症
食事に何を食べたか忘れる	食事を食べたことを忘れる
孫の名前が思い出せない	孫がいることを忘れる
通帳をどこにしまったのか忘れる	通帳をしまったことを忘れる
約束の日時を忘れる	約束したことを忘れる

認知症になると場所・時間・季節などもわからなくなるので、迷子になったり、真夏に厚着で部屋に閉じこもったり、身だしなみが乱れたりします。また、何度も同じことを聞いたり、同じものをいくつも買ったりすることも認知症の特徴です。道路を逆走したり、アクセルとブレーキを踏み間違えたりするのも、認知機能低下とともに視覚機能や情報処理能力の低下であると考えられています。

では認知症にならないようにするにはどうしたらよいのでしょうか。バランスのよい食生活、適度な運動、社会参加、などが認知症の予防となります。食生活では、食事内容とともに歯の管理も大切です。運動では、散歩などの有酸素運動だけでなく、ちょっとした筋トレも取り入れましょう。社会参加では、趣味を楽しみ、仲間と語り、ボランティア活動や社会活動を活発に行いましょう。そして認知症にならずに健康寿命を延ばして楽しい人生を送りましょう。



# こども支援事業 ～みなさまの善意とご支援に支えられ～ (こども食堂、学習サポートみらい・つなぐ)

## いせはら・みらいクulinこども食堂



令和3年は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から子ども食堂（居場所）を閉鎖するべきか、こういう時期だからこそ必要ではないだろうかと様々な側面からスタッフと熟慮を重ねた結果、十二分な感染予防対策に努めながらみなさまのご支援と後押しを受け開催できました。令和4年も厳しい状況を迎えておりますが、元気あふれる食堂に地域の皆様と共にあり続けたいと思います。みなさまのご理解と、ご協力の程よろしくをお願いいたします。

### 「“未来を創る” 子ども・若者支援プロジェクト」活動として

宅配ピザ店「ピザーラ」を展開するフォーシーズ（本社・東京都港区）が12月8日、こども食堂にピザを無償で伊勢原南店様から提供してくださいました。



ピザーラ伊勢原南店から城田マネージャーとお二人が笑顔で温かいピザを届けてくれました。参加の皆さんから感謝の拍手。おいしかった。ありがとう



12月8日メニュー  
ピザを中心にミネストローネと大根サラダとフルーツ  
缶詰・みかん

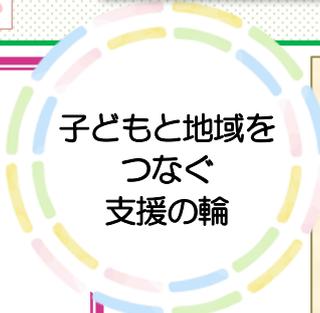
コロナウイルス感染拡大防止のため今年度は申し込み制にいたします。

- 1回 5:30 ~ 6:00 → 15名
- 2回 6:10 ~ 6:40 → 15名
- 3回 6:50 ~ 7:20 → 15名

参加する方は必ず申し込みしてください。

☎ 0463-95-6665

//氏名、住所、電話番号をお願い//



### 2月～3月の予定

- 2月9日(水) お休み
- 3月9日(水)、23(水)

時間:午後5時半～7時20分

場所:だいろくコミュニティー広場

来るいん(7Fサアサヒ1階 奥)

★ 申込制です。★

## こども支援へ食材・物品

◆ 11月～1月のご提供者様(敬称略) ◆

～みなさまの善意とご支援に支えられ～

テーエスガス(株)・まごころクリニック(伊勢原)、ユーコープ(飯山)、安藤雅代・大久保里子・荒川米店・笹原勉(板戸)、田中孝子(串橋)、木内めぐみ(沼目)、(株)三光工業(鈴川)、前田國光(上粕屋)、佐藤裕(八幡台)、さくらの家福祉農園・野崎千枝子(岡崎)、飯塚秀一(善波)、山口トシ子(日向)、米倉力・小林孝子・市川七郎(高森)、伊勢原市社会福祉協議会(伊勢原)、居酒屋楽(鶴巻)米山満(子易)匿名5件

# こども支援事業 ～みなさまの善意とご支援に支えられ～ (こども食堂、学習サポートみらい・つなぐ)

## 学習サポートみらい・つなぐ

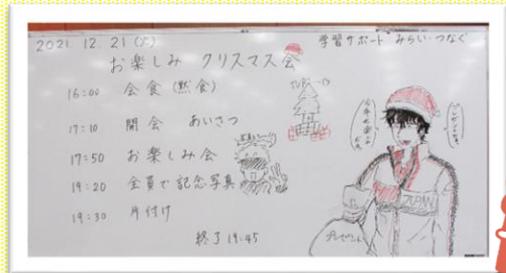
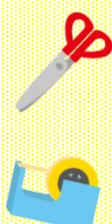


### 12月21日 お楽しみクリスマス会

学習サポートのお楽しみの1つでもありますクリスマス会。石川サポーターの工作づくりから始まり学生サポーターによるクイズや椅子取りゲーム。学習の時間と違い、和気あいあいのひと時を過ごしました。今年は高校進学生が10名います。がんばれ・がんばれと願います。



おまけ工作「ビックリガエル」と「とびだ〜スネイク」飛んだとんだ



学生サポーターの皆さん



参加者全員と

## こども食堂天キッチン (sora)



### 1月16日 こども食堂天キッチン (sora)

コロナ禍、今年度最後のキッチンになりました。子ども15名、スタッフ8名が参加しました。創作料理天(sora)の店主庄司さんと小笠原さんにじゃがいも・にんじん・たまねぎの切り方を教わり、肉じゃがができるまで、みなさんの今年の目標と夢を聴きました。(将来が頼もしい...)最後にみんなでいただきました。(笑)



いただきます



◆献立◆  
肉じゃが  
サーモンフライ

2月、3月の  
キッチン天(sora)は  
お休みです。





# 児童コミュニティクラブだより



昨年は新型コロナウイルス感染症対策を引き続き行いながら三密に考慮して行事を楽しみました。保護者の皆様、学校の先生方、保育園の先生方、地域の皆様、ボランティアの方のご協力により無事に終える事が出来、新しい年を迎えることができました。感謝申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年は「寅年」。「決断力と才知」の象徴としての意味もあり縁起物として親しまれています。2022年は「壬寅・みずのえとら(優しいとら)」で厳しい冬を超えて芽吹き始め新しい成長の礎となるイメージのようです。子ども達には様々な事に興味を持ち成長の糧となるような経験を重ねられるように感染症対策に気を配りながら安全に配慮し安心してすごせるよう支援員、職員共々見守りたいと思います。

4児コミ代表 安武 敬子

冬休み中の児童コミュニティクラブの様子です。  
クリスマス会、初詣（伊勢原大神宮へ伊勢原第2、三ノ宮比々多神社へ比々多第2）、かるた会、初釜など季節の行事を楽しみました。



毎年の事ですが今年も素敵なクリスマスリース・ツリーができました!

子ども達も頑張って作りました。



小学校の体育館をお借りして体を動かすプログラムを考えて楽しみました。



支援員も混じって仲良く輪渡しに挑戦。



小学校のランチルームでクリスマス会。支援員のハンドベル、子ども達の発表。サンタクロース（海野先生）からプレゼント♡ご協力ありがとうございました。



絵馬に願い事書きました。  
皆の願い事叶いますように!!



1月4日に  
初詣に  
行きました。



おみくじは・・・?!



お作法を真似して、  
ちょぴり緊張してお抹茶体験。

「鏡開き」のお話を聞いて  
から、お汁粉頂きました。



かるた会、羽根付き、児コミ近くの公園での遊び。いつもと違う体験です。



中央公民館「レクレーション室」で  
『モルック』を楽しみました。  
モルックはフィンランドの伝統的  
なゲームを元に老若男女が楽しめる  
ものとして考えられたスポーツ  
です。



◆これからの児コミの行事予定◆

- \*節分 \*バレンタインデー \*ひな祭り
- \*入所説明会 4 児童コミュニティとも同日 3月25日(金) 18時30分より



# 子育てひろば「きらきら」



小さなお子さんをお持ちの方、これからママになる方、お気軽にお立ち寄りください

◆活動場所：シティプラザ1階

ふれあいホール

◆時 間：午前10時～12時

◆参加費：一組100円 予約は不要

・出入り自由です。どなたでも参加できます。



◆開催日（2月～3月）◆

	火	火	火	火
2月	1👏	8	15☆	22
3月	1👏	8	15☆	22

👏 月初めの日は手形づくりの日

○ ストレッチ体操 ☆お話会

コロナ禍で、いろいろ迷いつつも「きらきらひろば」は感染防止を徹底しながら休むことなく活動してまいりました。市のひろばが予約制、時間制限になり子ども達を連れていく場所も限られていく中、「毎週火曜日はここに来れば子ども同士広い場所でのびのび遊ぶ事もでき母親同士の交流もできて助かります」とうれしい声も聞くことが出来ました。

時に父親の参加もありました。これからも笑顔で帰って頂き、またひろばに来たいと思っていただける

「子育てひろばきらきら」をめざして活動していきます。

永田信子

子育てひろばきらきらのサポーターの仲間入りをさせてもらうようになって、長い年月がすぎました。利用されていたお母さんから「きらきらひろばのいいところは、放っておいてくれるところ、お母さん同士のおしゃべりも、子どもがさわいでも笑って見守ってくれているサポーターさんがいてくれること、親子が安心して過ごせる場所です」と話してくれたことを思い出しました。私は今日笑顔で「おはよう」と出迎えて「さよならまたね」と見送ること出来ていたかな・・・

神山幸子

おはよう！と言ってひろばに元気な声で入ってくるみなさん。興味津々の可愛い仕草にこちらが思わず微笑んでしまいます。

何十年前の自分の子育て時代を懐かしく思い出します。あの頃このような場所がほしかったですね。ママさん方が、この広場で少しでもリフレッシュできたらよいと思います。

田中孝子

子育てに大変なお母さん方のお役に立てればと思いきらきらのサポーターになりましたが、それと同じくらい私自身がきらきらでお母さん方やサポーターさん方との時間を毎週楽しんでいます。

加藤千帆

いつもご参加  
ありがとうございます  
ございます

サポーターより



偶然の出会いから思いもしなかった子育て支援に関わり始めて16年もたちました。開設当初、素人集まりの「エプロンおばさん」は不安や戸惑いの試行錯誤の連続でしたがそれでも途絶えることなく今日に至っています。プライバシー（個人情報）重視の現代 親子さんへの「交流・ふれあい」は最小限に心がけ「安全と見守り」を優先した素人っぽさが参加者の安らぎ感につながるのかしら？と自問しています。赤ちゃんデビュー・ママさんデビューの橋渡しも役割に加えてご縁の「きらきら列車」に乗り合わせた皆さんと共に「子育て・親育て」のそれぞれの場面に輝く風景を一緒に眺めて楽しみたいと思います。

吉羽澄江

# 友愛電話活動



## 友愛電話活動から二題

コーディネーター 中込 英子

話せる相手がいる事は心の安らぎとなる。話し相手は人でも動物でも仏様でも誰でもいい。何でも話せると心が安らぐのは、人の常ではないだろうか。友愛電話の目的がそうである。目まぐるしく変わる世の中で、人は孤独になり心の灯り(あかり)を求めている。灯りは体や心をも暖め、生きる意欲を差し伸べてくれる。



◆11月25日第32回講習会◆

そんな理念の講習会が11月25日に開かれた。今回で32回を迎えた。参加者は7名、メモを走らせ、話の内容にうなずきながらの受講であった。活発な質問から、皆さんの熱気を感じるほどであった。



■三橋善夫講師■

この世に生きる生物で唯一言葉を繰り、意思疎通ができる。これが人たる由縁である。よりよい会話を促すために、講師を招いての交流会が1月20日に行われた。言葉の大切さをもとに、成功例と失敗例を示されてのスタート。

分かり易い話し方と講師の人柄に引き込まれた。「電話での話し方は普段の話し方で大丈夫。」との言葉から、身構えていたものがとれ、心が軽くなり話が染み渡っていった。会話の中では、わかりやすい言葉を使う。声に表情をつける。抑揚や間による効果、個声を大切に、始めと終わりは明るい声で等々。ポイントを教えていただいた。後半は冬の愛唱歌をマスク越しに口ずさみ、昔懐かしいお手玉に興じて交流会が終わった。



◆1月20日三橋講師による研修◆



三橋講師を囲んでみなさん

友愛電話はキャッチボール。電話を通して双方に学びがある。15分の会話を終えると、自分も励まされていることに気付き、充足感を覚えるのは不思議である。さあ皆さんも Let's begin.

お待ちしております。



友愛コーディネーターのみなさん



新型コロナウイルス感染防止で外出を控えている高齢者・障がい者のみなさまへ

**友愛電話サービス週1回  
おしゃべりしませんか。**

申込み (社福) 伊勢原市社会福祉協議会  
0463-94-9600

「友愛電話申込み」とお伝えください。

こちらから電話をおかけします。  
料金はかかりません。



電話日 月曜日 午前 (10:00~12:00)  
月曜日 午後 (13:00~15:00)  
木曜日 午後 (13:30~15:30)

### けんこうをつなぐむうたごえ

1月15日(土)古川、鈴木両先生不在の中、安藤弘さんと伴奏古川貴子さんをお願いしました。お二人息を合わせて熱くご指導いただきました。



- 開催：2月(休)・3/19・4/16・5/7
- 場所：シティプラザ1階ふれあいホール
- 指導：古川 恵子さん
- 時間：10:30~12:00
- 参加費：300円

★参加自由★



安藤弘さんと古川貴子さん



「幸せなら手をたたこう」の歌に合わせて両手を使いジャンケンポン皆さんでできたかな!

### 「もったいない」を「ありがとう」に

～ささやかなフードバンク～



・ ・ お役に立たせてください ・ ・

こども支援へ食材や物品の提供をいただき、このコロナ禍、大変困っている家庭などに感謝されております。賞味期限が近くなって破棄されてしまう食料品(缶詰・調味料・お米・お菓子など)、勿体ない精神でご協力よろしくお願いたします。

ご希望の皆様にお届けいたします。



### 未来セミナー2

地域での暮らしや地域福祉のベースになる様々な社会動向を読書を通じいろいろな立場から考えあう場所。

#### 第6回 読書会

課題本：「語り継ぐこの国のかたち」

著者 半藤一利 大和書房

日時：3月19日(土)

14時~16時

場所：社協会議室

会費：200円

みなさんの参加をお待ちしています。



### ご寄附者名簿(敬称略)

R3年10月20日~R4年1月19日

匿名 20,000円	中栄信用金庫 50,000円	大井知子 7,000円	匿名 5,000円
小沢靖志 5,000円	天sora 21,612円	(株)プレミカ・ジャパン 100,000円	
飯田隆三 10,000円	佐藤勝守 10,000円	匿名 25,000円	匿名 17,000円
吉田春代 10,000円	上田美代子 10,000円	N・K 500,000円	
米倉力 15,000円	堀口和 10,000円	佐藤裕 10,000円	島津淳 7,000円
遠山芳子 6,300円	匿名(3件) 800円		

合計 839,712円 令和3年度累計 1,568,901円

## ありがとうございます