

四季の路から

<https://morinosato.net/chiikifukushi/>



地域福祉だより(通巻 172号)

令和 8 年 2 月 1 日発行

森の里地区

地域福祉推進委員会

フレイル(虚弱)予防で寒さを乗り切りましょう

森の里地区地域福祉推進委員会 委員長 * * * *

寒い日が続いていますが、正月頃から若宮公園の梅が、紅梅⇒白梅⇒緑ガクと次々に咲き始め、少しずつ春が近づいているようです。

私たち高齢者が健康で快適な生活を送るには、心身の衰えによるフレイルを予防するため、「**栄養**」・「**運動**」・「**社会参加**」の3つをバランス良く実践することが大切です。

寒いからと家に閉じこもらず、天気の良い日は積極的に外出し、お知り合い同士のコミュニケーションを取ることをお勧めします。

地域福祉推進委員会では、2月14日に恒例の「梅見会」を梅園で開催します。軽飲食等を用意しますので、梅の花を背景にした演舞等を鑑賞し、住民同士の交流を図って頂けると幸いです。

更に年間を通し、住民交流の場として、ふれあい事業なども開催しています。詳細を「四季の路から」、「公民館だより」で随時ご案内していますので、皆様の参加をお待ちしています。

「梅見会」開催のお知らせ

森の里にお住まいの皆さん、穏やかなお正月を迎えられたと思います。寒さに負けず梅園の梅は少しずつ咲き始めています。地域福祉推進委員会では今年も梅見会を開催いたします。

日時 令和8年2月14日(土) 10:00~13:00

場所 若宮公園 梅園 (雨天の場合は森の里公民館体育室)

内容

- ・梅園にて多様な梅の観賞
- ・俳句・短歌の鑑賞
- ・俳句・短歌の入選作品の発表と表彰式
- ・アトラクション
 - エイサー、琉球舞踊
 - フラダンス
 - ハーモニカ演奏
 - なごみ太鼓

皆様、梅の花を愛でながら、俳句・短歌の作品を鑑賞し、アトラクションで楽しい一時をお過ごしください。

* 梅見会 短歌・俳句大会の作品募集に、たくさんのご応募いただきありがとうございました。

* 応募状況

・小学生俳句の部 27 句 ・小学生短歌の部 30 首
・中学生短歌の部 41 首
・一般俳句の部 29 句 ・一般短歌の部 18 首

* 一般の部にて俳句・短歌を応募された皆様は梅園受付にて参加賞をお受け取り下さい。

* 当日は「ぐるっと」は臨時運行を予定しています。

(時刻表は「公民館だより 2月1日号」参照願います。)



「福祉バザー」の報告

令和7年11月8日(土)森の里地区公民館まつりで、福祉バザーを実施しました。

物品のご提供、ご来場ありがとうございました。

バザー売上金総額は、43,255 円となりました。また、

ご寄付いただきました外貨コインは、9,938 円となりました。

(外貨紙幣は、換金後報告します。)

森の里地区地域福祉推進委員会の活動に有効に使用させていただきます。



ご協力ありがとうございました。

「森の小さな子育てサロン」の報告

12月19日(金)

今月のイベント「足形アート」

ぐっすり寝ている間に、足形を取られた赤ちゃんもいたり、昨年参加された先輩の子は、台紙にしっかりとペタン、額に入れて飾り付け、成長を感じることができて、楽しいひと時でした。



更に、ママ達のプチ工作「クリスマスブーツ」かわいいね、お菓子を入れてもいいかも、皆さんの笑顔と共に過ごせましたね。

(今後の予定)

2月20日(金) 通常サロン(手遊び 絵本読み聞かせ 自由遊び)、避難訓練(地震)

* 公民館の避難訓練と同時刻に行います。

スタッフの指示、誘導に従ってください。

3月13日(第2金曜日)

今月のイベント「サーキットで遊ぼう」

ママ達と一緒に、身体を使って??

いっぱい遊びましょう。

* これからも、皆さんをお待ちしています。

また、遊びに来てくださいね*

「café ふれあい」の報告

11月11日の(4丁目自治会館)「café ふれあい」に森の里小学校4年生が、見学にきました。

喫茶の成り立ちや、苦労した事、やってきて良かった事など、お客様には、来て変わった事は何かなど質問されました。

その後、こども達も喫茶体験、100円を支払い、ケーキとオレンジジュースを「美味しい」とあつという間に完食し、「もっと食べたい、又来たい」と話してくれました。

最後に全員でお礼のことばをいただきました。

後日、1人ひとり、お礼とイラストを書いてくれたお礼の掲示物を届けてくれました。

5丁目の「café ふれあい」に貼りだしました。

今後の「café ふれあい」でも皆様にみていただきたいと思います。

12月12日5丁目で****さんの「森の里のきのこたち」の講話があり、大勢の方がお見えになりました。

森の里は、身近に自然があり、沢山の食用きのこが自生しているのに驚いていました。



2月10日1丁目で玉川駐在所**巡査部長の「防犯、サギ」の講話を予定しています。

3月10日2丁目で****さんの「森の里今昔」の講話を予定しています。

「もりの応援隊」のお知らせ

「もりの応援隊」で発足時から利用してきたチケット制の管理面の負担等から、次年度以降、現金での支払いに変更の予定です。詳細が決まりましたら、利用者の皆さんにご連絡いたします。

「安心コール」のお申込みについて

森の里にお住いの70歳以上の一人暮らしの方、又は70歳以上だけの世帯の方に、週に1回、決まった時間に電話で「お元気ですか?」と声掛けをするものです。

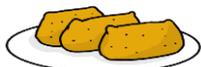
連絡が取れない場合はご自宅へ訪問するなどして安否確認をいたします。

ご希望の方は担当民生委員または森の里市民センターにお申込みください。担当民生委員が訪問し手続きをいたします。

「陽だまりの家」クリスマス会の報告

2025年のクリスマス会は、「いなり寿司」と「豚汁」の和風メニューを12名(利用者の方、スタッフ)で和気あいあいと調理し、皆さん一緒に美味しくいただきました。

食事の後はゲームやクイズを楽しんで、素敵なクリスマス会になりました。



「バスツアー」の報告

11月19日(水)、伊豆方面(伊豆松崎・修善寺等)「日帰りバスツアー」を実施しました。

紀行文は3月末発行の「ミニディ特集号」に掲載を予定しています。

「うたごえ広場」のお知らせ

【日時】 2月26日(木)13:30~(約2時間)

【会場】 森の里公民館2F集会室

【内容】 「歌声****さんによる歌と楽器演奏」

【申込】 直接会場にお越しください(参加費無料)。

【共催】 森の里公民館学級・講座

【担当】 **



「健康体操教室」のお知らせ

【日時】 2月27日(金) 14:00~15:30(受付13:30)

【定員】 30名

【会場】 森の里公民館2F集会室

【対象】 森の里にお住まいの65歳以上の方

【講師】 玉川・森の里地域包括センター職員

【申込】 2月5日(木)~2月15日(日)9:00~17:00、森の里公民館窓口または電話(046-250-5262)で申込む(定員を超えた際は抽選)

【その他】 体調が優れない方は参加をご遠慮ください。