

先月の公民館だよりは
 お休みでした。合併号とい
 う初の試みはいかがだった
 でしょうか？

2月に公民館だよりをり
 届かず、今号は各町会居
 会から、今号は各町会居
 会から、今号は各町会居

少しくも、今号は各町会居
 たさみ、今号は各町会居
 さん。今号は各町会居

場所づくりに、今号は各町会居
 場づくりに、今号は各町会居

し、今号は各町会居

いつも、今号は各町会居

常にながら、今号は各町会居

地、今号は各町会居

に、今号は各町会居

め、今号は各町会居

工、今号は各町会居

さ、今号は各町会居

注、今号は各町会居

に、今号は各町会居



No. 515

水谷東公民館だより

編集 水谷東公民館だより編集委員会
 発行 水谷東公民館
 〒354-0013
 富士見市水谷東2-12-10
 TEL 048-473-8717
 FAX 048-471-7555
 E-mail: fkm-hi@krc.biglobe.ne.jp



各町会の居場所づくり ～日頃の活動をご紹介します～



公民館だよりの
 カラー版をスマ
 ホで検索!

1丁目 「サロン青空」

対象者: 概ね70歳以上の方
 開催日時: 毎月第3金曜日13:00~15:00 参加費: 100円

1丁目の「サロン青空」は高齢者の親睦と介護予防支援活動を目的として集会所で開いている高齢者の憩いの場です。

1月の集いは、年末年始をどう過ごしたかを一人一言ずつ語ってもらいました。

寝正月だった、家族や親戚が集い賑やかだった、家族がインフルエンザにかかり静かにしていた、ウォーキングを始めたが体力の衰えを感じた、孫に初めてお年玉をもらった、孫が受験生なのでおとなしくしていた、娘の家に行きお正月を迎えた等々、楽しく年越しをしたことがうかがえました。

おやつのお汁粉を食べたあと、飯山さんのリードで手話「四季の歌」を習いました。手話は慣れていないので頭を使い、手や指も使い運動になりました。

また、90歳近いのに朝霞の銭湯に歩いていく人、明日91歳になる人など元気でお手本になる仲間がいるので励みになります。

能登半島の地震の被害に苦しむ人々に思いを馳せ、元気で集えたことに感謝をしております。

(神保 文子)



(手話で「四季の歌」)

2丁目 「サロン縁側」

対象者: 概ね70歳以上の方
 開催日時: 毎月第3金曜日13:30~15:30 参加費: 100円

高齢化が進みつつある近年、住み慣れたこの地でいつまでも住み続けていければと思う気持ちは、誰にでもあるのではないのでしょうか。その気持ちの心底には、長い人生で培ってきたつながりがあり、その人にとってはそれが生きがいとなってこの地に住み続けたい理由になるかと思えます。

そのような人のためにつながりの場を作る必要があります。町会サロン「縁側」は高齢者の居場所として、平成22年12月から人と人のつながりや友達づくりの場として、また、社会的つながりから介護予防や健康寿命の延伸を図ることを目的に実施してきました。

サロン活動の主な内容としてはお茶しながらのフリースペースをしたり軽体操や歌をうたったり、季節に合ったイベントをおこなったりしています。

サロン「縁側」はスタッフ17名の協力を得て、発足後13年間無事に運営されてきました。これからも皆さまの出席をお待ちしています

(川上 伸夫)



(クリスマス会)

3丁目 「にこにこサロン」

対象者: 概ね70歳以上の方
 開催日時: 毎月第3金曜日13:30~15:00 参加費: 100円

3丁目町会では高齢者の集いの場として、高齢者サロンを開いています。

活動内容は、季節の行事を取り入れながら軽体操やゲームをしたり、外部講師を招いて皆さんが関心のあるテーマのお話と脳トレやクイズをしたり等、賑やかなひとときです。また、映画鑑賞をおこなうときもあります。

コロナ禍後、以前のように活動ができるようになり、今では30~40人近い方の参加があります。

サロンの受付では「こんにちは! お世話になります。」「頑張ってお歩いてきましたよ!」と元気なお声。帰りには「ありがとう。楽しかったよ!」と声をかけていただくと、私たちスタッフは「次回も頑張ろう!!」と励みになります。

参加の申込はサロン当日、直接集会所にお越しください。

皆様のご参加をお待ちしています。

(塚越 ちよ子)



(ピンゴ大会)

榎町 「はっくべりいスマールトーク」

対象者: 榎町在住の方
 開催日時: 月2回、水曜日16:00~17:30 参加費: 無料

榎町在住なら誰でも参加可能なスペースとして開放しています。始まりは子ども文庫でしたが、子どもたちの人数が減りコロナ禍もあり誰でも来ることができる場所として再開しました。

「スマールトーク」とは雑談や世間話という意味があり、マスクをしたままのスタートでしたが、今では5~10名程の方が参加し、歌を歌ったり、折り紙で季節の飾りを作ったり、ご近所の花の開花状況からスマホの使い方など情報交換しながら過ごしています。

不定期ですが、年に数回ランチ会も開催しています。「はっくべりいスマールトーク」「はっくべりいふえランチ会」共にエントランスの掲示板にポスターを貼付しています。

ご興味のある方は、ぜひ開催時直接集会所にお越しください。お待ちしております。

(畠中 綾子)



(活動の様子)

ひがしの窓 3月

Table with 3 columns: Date, Location, Event. Includes events like '子どもサロン「みつば」', '子ども料理教室', '班長・役員会', etc.

※この予定表は2月10日現在の予定です。詳細は各団体・機関に問合せください。

公民館の利用について

- 【5月分の利用受付】
◎予約システム抽選申込期間 2月15日(木)~2月29日(木)
◎抽選日(自動抽選) 3月1日(金)
◎抽選結果の確認期間 3月1日(金)~4日(月)
◎窓口受付開始日 3月5日(火)午前9時~
◎システム仮予約受付開始日 3月6日(水)
※仮予約の有効期限(15日間)にご注意ください。
【3月の休館日】3月18日(月)

【感染予防対策の緩和について】

- ①施設入口での手指消毒は継続
②マスク着用は自己判断
③換気はご協力おねがいします
④消毒、検温備品は貸し出します
⑤利用者名簿の提出不要
⑥利用定員制限は解除

！コロナ感染状況により、中止となる場合もあります！

水谷東ふれあいサロン情報

- ホッと安心健康相談
日時：3月7日(木)午後1時30分~3時30分
●水谷東子育てサロン
日時：3月13日(水)午前10時~11時30分
☆作ってあそぼう(諏訪児童館)
●ふれあいサロン開放日
日時：3月6・7・13・14・21・27・28(水・木)午後1時30分~4時

祝！水谷東地域新春の集い

1月28日(日)正午から開催されました。会場の公民館ホールには星野市長、田中議長、山口教育長、八子県議、関野市議ご列席の下、水谷東安心まちづくり協議会会員や町会関係者、行政・学校関係者など72名が参加。最初に能登半島地震犠牲者に対して全員で1分間の黙祷を捧げました。4年ぶりの立食パーティーで美味しく楽しい交流を図ることができ、会話も弾みました。「邦楽アンサンブル奏(SO)」のおふたりによる琴の調べが、春らしい雰囲気演出し、アンコール演奏も大いに盛り上がりました。



思い出の場所 気になる所

No.105

ほったらかし温泉

私が初めてほったらかし温泉へ行ったのは7年ほど前。山梨県にあり、露天風呂からは富士山と市街地が一望できる有名な温泉でした。

夜景を見に、当時小さかった子どもたちと友達と行き、温泉は最高！名物、温泉たまご揚げも最高！最高の夜景に別れを告げ、車に乗り込むと、娘が「ただの家の電気だったね」と一言。「子どもは正直だね」と笑いながら帰ったのを覚えています。



それからほったらかし温泉のきれいな夜景を見るたびに「家の電気きれいだなぁ」と娘の言葉を思い出しています。最近知ったのですが、ほったらかし温泉は朝早くに開場していて、日の出と富士山が一緒に見られるそうです。

今度は家の電気ではなく、日の出を見に行こうね。

(1丁目 小池ちあき)

水谷中コンサートで募金活動を行いました

1月8日(月)に水谷東安心まちづくり協議会と水谷中学校の共催でニューイヤーコンサートを開催しました。そこで、令和6年能登半島地震災害義援金の募金活動を行いました。

100人近くの方がコンサートを聴きにいらっしやうり、募金の合計金額は47,396円でした。

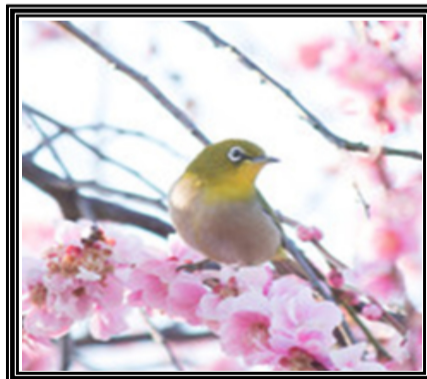
この義援金は富士見市役所福祉政策課を通して日本赤十字社へ送金させていただきました。



統計ひがし (R5.12.31現在)

Table with 6 columns: 町会, 世帯, 人口, 男, 女, 増減. Rows include 1丁目, 2丁目, 3丁目, 榎町, and 合計.

※増減は前月(R5.11.30)人口比です。



coffee time



1月11日水谷東公民館で、林家つる子さんの新春落語高座を聴きに行った母が、色紙片手にるるんで帰宅。どうやらジャンケン大会で、運よく勝ち取ったらしい。色紙に手あかやほこりがつかないように、パウチでカバーできないかと相談されたが、厚みがあるのでそれは無理。100円均一へ行き「色紙カバー」をプレゼントしたら、さっそく色紙を入れてタンスの上に飾っていた。

4月の高座のチケットも既に購入し、楽しみにしている80過ぎの母を見て、私の「楽しみ」はなんだろう？と思った。ふたりの子ども(高校1年と2年)の成長は楽しみではあるが、いつか独立するだろうし…。80まであと26年。ゆっくり見つけるとしよう！ 小野寺編集委員

私が当院に勤務し9年が経ちました。水谷東の多くの方にお会いし、積極的に地域事業に参加していると聞き、改めて活力があり、たくさんの方々が交流がある地域だと感じています。当院には多様な痛みを訴え来院される方たちがいます。痛みが生じた場合、普段できていた動作がやりにくくなり、外出や運動の頻度が減少し、家にこもりつきりになることが多いです。ここ数年は新型コロナウイルスの影響もあり、外出する機会も減って、体力低下や筋力低下が生じやすい状態になり、転倒リスクがさらに高くなります。

富士見クリニック 理学療法士 小山 健太

また、活動量が減ると弱い刺激でも痛みを感じやすくなります。予防のために、まず寝たきりや座りっぱなしの時間を減らすことから始めましょう。動き出しのみ痛みがある方は、筋肉やその周辺の組織が固まった状態であるため、むしろ痛みがない範囲で適度に運動をおこない、固まった筋肉をほぐすことで痛みの予防や体力低下の予防につながります。しかし、動いて徐々に痛みが強くなっている場合は、その部位に炎症が生じていたり負担がかかっている可能性があります。かかりつけの医師に相談してみてください。

