



ちがっ だより

第13号

発行日:令和6年12月15日

桶川市地域福祉活動センターだより

桶川市末広2-8-8

(総合福祉センターとなり)

開館時間:8時半~21時

休館日:年末年始(12/29~翌年1/3)

センターのご案内

桶川市地域福祉活動センターは、住み良い地域社会の形成と地域福祉の推進、地域福祉活動の拠点となる場を提供するため、設置されています。

ご利用の目的により、貸館のご利用ができない場合があります。

【年末年始の業務のお知らせ】

	12/28 (土)	12/29(日) ~1/3(金)	1/4 (土)	1/5 (日)
福祉相談	×	×	×	×
地域包括 支援センター	○	×	○	×
在宅生活支援	○	×	○	×
地域福祉 活動センター	○	×	○	○

【センター開館時間について】

開館時間:8:30~21:00

地域福祉活動センターは、**年末年始(12/29~翌年1/3)を除き、祝祭日も開館**しています。

開館時間内は、世代間交流スペースのご利用が可能です。

総合案内受付時間

- ・部屋の予約(窓口) 8:30~17:15
- ・電話での仮予約 9:00~17:15
- ・部屋の貸出 9:00~21:00
- ・印刷室・コピーサービス(社協団体会員のみ) 8:30~17:00
- ・個人学習ルーム 9:00~21:00

夜間受付時間 17:15~21:00

部屋の貸出、個人学習ルームの利用受付のみ対応。

講座のご案内

親子わくわく料理教室

日時:2月2日(日)10:00~13:00
内容:恵方巻の歴史や食品ロスの問題を学びながら、親子で楽しく恵方巻づくりを体験してみませんか。
参加費1000円。(定員:親子4組)
対象:市内在住の小学生とその保護者
(予約・問合せ:センター ☎729-8378)

いよいよ今年も残りわずかとなりました。今年も多くの方々に当センターをご利用いただき、本当にありがとうございました。皆様、佳き新年を健やかに迎えられますよう、職員一同お祈り申し上げます。

今年一年の締めくくりとして、この秋に、地域福祉活動センターで行われた講座のご報告をまとめて掲載いたします。

館内行事・報告

健康いきいきサポート講座(全3回)

認知症予防脳トレ教室 (10月4日)	NPO法人 ころとからだの介護予防協会 代表 小貫 栄一 様
<p>講話だけでなく、脳トレ問題の解答説明時などでは、参加者へ問いかけをするなど、参加型の楽しく賑やかな学習の場となりました。</p> <p>(講師のこぼれ) 脳トレは楽しくやるのが大切であり、普段から少しでも脳に負荷(プレッシャー)をかけることが大切である。</p> <p>(参加者の声)</p> <p>・楽しく学べた ・何度でも参加したい ・認知症予防には努力が必要と知った</p>	
フレイル・未病の早期発見、 予防、対応、治療方法 (10月18日)	学校法人都築学園 日本薬科大学 客員教授・招聘教授 木村 正幸 様
<p>ご高齢でありながら、今も現役で活躍されていらっしゃる木村先生の講話は、参加者の皆さんへの力強い励みになりました。</p> <p>(講師のこぼれ) フレイル(年を重ね、筋力や心身の活力の低下)の状態に、家族や医療者が早く気づき対応することで、フレイルの状態から健常に近い状態へ改善や、健康寿命を延ばすことに繋がる。</p> <p>(参加者の声)</p> <p>・フレイル予防の大切さが分かった ・毎日の運動を心がけていきたい</p>	
「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 (11月1日)	明治安田生命相互会社 チーフ・コンシェルジュ 近藤 紀子 様
<p>分かりやすい資料とクイズを交えた講座内容で『睡眠』についての正しい知識とより良い睡眠を取るための方法を学びました。</p> <p>(講師の言葉) 今の自分に最適な睡眠を見つけること、良い睡眠のためには生活のリズムを整えることが重要。</p> <p>(参加者の声)</p> <p>・資料がわかりやすかった ・昼寝の効用が分かった ・反省点が見つかった</p>	



市民活動のご紹介

ゆずり葉

壊れてしまったおもちゃを直し、思い出を繋いで行くお手伝いをしているボランティアグループです。2003年、福祉活動を目的に、特におもちゃの修理による貢献をめざし結成されました。その後グループ名を「ゆずり葉」とし、活動を続けています。



(2023年度埼玉県社会福祉大会会長表彰を受章)

活動は月に2回、桶川駅西口東武メイン3階(第2金曜日)と、地域福祉活動センター2階(第4木曜日)で行っています。基本的に修理費用は無料(交換部品発生時のみ実費請求)で、簡易な修理はその場にてお返しできますが、大半は診断の後、修理の為に預かり(入院)をして、翌月の開院日にお返ししています。現在メンバーは5名で、年間約100件の修理を行っています。それぞれが得意な分野を生かし、お互い協力しながらお預かり物を再生、再利用して頂くよう務めています。

『思い出深い物、慣れ親しんだ物など、ご依頼いただく品物は全てが大切なものであるため、再び蘇ったおもちゃをお渡しし、喜ばれる時がメンバーの至福の瞬間です!』

活動の見学、会員募集については、社会福祉協議会地域支えあい課(☎728-2221)でご案内が可能です。

館内行事・報告

歯とお口の健康相談

10/20(日)のボランティア・市民活動見本市にて、埼玉県北足立歯科医師会桶川支部の歯科医師による歯とお口の無料相談会が開催されました。

相談者からは、「長い間、気になっていたことを聞くことができた。とても分かりやすく説明していただき、相談できて本当に良かった」とのお声をいただきました。歯科医師による無料相談会は当センターにおいて、2ヶ月に1度、定期開催しております。(要予約) ※次回開催は右欄参照

男の料理教室

昨年も好評でした男の料理教室(全3回)が、今年も開催されました。(9/26,10/10・24)

講師の『子育て応援桶川子ども食堂かのうの森』のサポートのもと、料理経験の浅い参加者の皆さんが、餃子、鮭のホイル焼き、昔ながらのナポリタンなどのメインメニューに加え、毎回バランスのとれた副菜づくりにも挑戦しました。初日は緊張した様子の参加者の皆さんも、最終日にはすっかり打ち解けて、笑顔あふれる楽しい料理教室となりました。



地域福祉活動センター運営協議会連携事業

10月25日、埼玉親なき後総合サポートセンターから行政書士の花村先生、熊谷先生をお招きし、障害を持った方の保護者が亡くなった後、残された方が生活不安に陥らないために、成年後見制度など、後の備えについて考える講習が行われました。参加者からは、事例や実例が多くとても分かりやすかった、今後も継続してこのようなテーマの講座を開催してほしいとお声をいただきました。

*地域福祉活動センターでは、今後も皆様のご要望を踏まえ、様々な講座の企画、実施に努めてまいります。

歯とお口の健康相談

日時: 12/16(月)13:00~14:30

2/17(月)13:00~14:30

内容:北足立歯科医師会の歯科医師による無料相談会。しばらくの間歯医者さんに行っていない方。要予約。
(予約・問合せ:センター ☎729-8378)

桶川市人権相談

日時: 1/14(火)9:00~12:00

2/18(火)9:00~12:00

内容:悩みごと・離婚問題・子どものいじめなどの日常生活でお困りのことに、人権擁護委員が対応します。

ゆずり葉 おもちゃの病院

日時: 12/19(木)10:00~12:00

1/23(木)10:00~12:00

場所:2階 団体交流室

内容:おもちゃの修理。予約不要。修理は無料。電池、部品代は実費が必要です。

しゃきょう食堂

※第1・3金曜日

日時: 12/20、1/17、2/7

いずれも17:30~19:00

場所:1階 世代間交流スペース

内容:高校生までは無料、大人は300円。要申込。(申し込み:社会福祉協議会 地域支えあい課 ☎728-2221)

食事サービス

※第1・3火曜日

日時: 12/17、1/7、1/21、2/4

いずれも12:00~13:00

場所:1階 世代間交流スペース

内容:桶川市在住の一人暮らしの高齢者が対象。一食600円で会食。要申込。(申し込み:同上)

スマホっとサロン

※第4土曜日

日時: 12/28(土)13:30~15:00

1/25(土)13:30~15:00

場所:1階 世代間交流スペース

内容:シニア同士でスマホの悩みを共有できるサロンです。ボランティアがスマホ操作のサポートをします。

~お知らせ~

集会室、ボランティア活動室でもWi-Fi利用が可能になりました。

発行: 桶川市社会福祉協議会
(桶川市地域福祉活動センター)
桶川市末広2-8-8
TEL048-729-8378
FAX048-729-8379

