

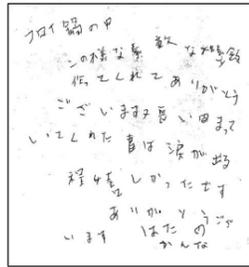
ご利用者お二方とオンラインで交流しました

福祉講座パート1

日時：令和3年10月9日（土）10:30～12:00  
場所：小出地区コミュニティセンター 大会議室  
講師：社会福祉法人 県西福祉会 足柄療護園 理事/法人事務局長 柴田 和生さん（オンラインで入所のお二人とも交流しました。）

柴田さんから日本の障害者の概要説明を受けた後、ズームを介して、入所しておられるお二人（はるみさん、かなさん）の顔を見ながら、これまでの来し方や日頃思っておられること、これからの抱負などのお話を伺いました。私たちにとって最高の経験となりました。明るく、前向きに生活されている姿に感動です。施設職員の方々の素晴らしいバックアップも感じる事ができた、貴重な時間でした。

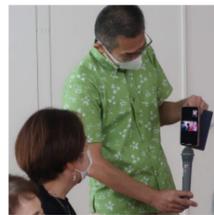
お二人から届いた感想のFAXです。↓→



どんなことをしても若くはなれないのですが、皆さん、一緒に人に慕われて尊敬され、相談にのり、いろんなことを言える人間になりましょうね

病气から3年後、足柄療護園に入所しました。施設入所が決まった時はじめて、障害者だと自覚しました。

途中でパソコンのバッテリーが切れるハプニングがありましたが、急遽スマホでのやり取りで切り抜けました。→



「コグニサイズ」にハマりました



間違っても いいんだよ。間違ったら 笑えばいいんだよ！

令和3年11月20日（土）10:30～12:00 コミセン大会議室にて

みなさんは「コグニサイズ」という言葉を聞いたことがありますか？「コグニサイズ」とは、コグニッション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた言葉で、頭で考えることと身体を動かすことを同時に行うことで、脳と身体の機能を効果的に維持・向上させる事が出来るそうです。「上手にできる」ことが目的ではなく、間違っても（間違ったら間違いなく）効果は出るという、面白い側面を持っています。

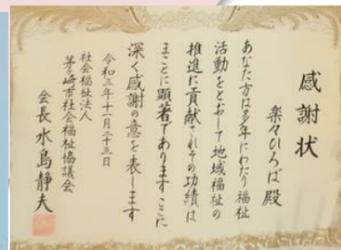
内容

- ① コグニサイズって？  
コグニッション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせたもの
- ② 頭と身体と一緒に動かして(椅子に座ってもできますよ)出来なかつたら笑っちゃおう
- ③ 手と足動かして算数の問題？間違ったら笑ってごまかそう！
- ④ 歩きながらのおしゃべりがとっても良いこと！

普段の生活で無理なく続けられるコツを、健康運動指導士の茂木潤一さんが実際にやってみながら、お話ししてくださいました。40名の方々が熱心に参加され、笑顔あふれる実演会となりました。

(後日談) 令和3年11月の実演会が縁で、令和4年3月23日(水) 14:00～16:00、神奈川県(公財) かながわ健康財団主催の「全県版コグニサイズ地域ミーティング」(Zoom) にパネリストとして約10名の小出地区社会福祉協議会のスタッフが参加しました。他地区で活動されている方々とも交流できて、大変有意義な体験となりました。

月2回の「楽々ひろば」に積極的に取り入れていますので是非ご参加ください(中面「サロンの紹介」参照)



令和3年11月23日(火・祝日)、第42回茅ヶ崎市社会福祉大会で、永年の福祉活動により、個人では長野陽市さんが、また団体としては、「楽々ひろば」が「多年にわたり地域のサロン活動を継続して地域福祉の推進に貢献された」功績により表彰されました。上の写真は大会終了後に関係者が集まり、一瞬マスクを外してパチリと記念撮影したものです。笑顔でおしゃべりできる日常が早く戻りますように！

「楽々ひろば」と長野陽市さんが茅ヶ崎市社会福祉大会で表彰されました

長野陽市さんは、小出地区ボランティアセンター2代目センター長として活躍されました。

## サロンの紹介 … さあ、笑顔の日々をとり戻そう！

6つのサロン「ほのぼの小出」「むくろじ」「おしゃべりいろは」「楽々ひろば」「ともだちの家」「中学生ひろば」の令和3年度は、3つのサロンがすべての予定日程の中止を余儀なくされました。令和4年度はコロナ対策を立て、全サロンの再開を目指しますので、もうしばらくお待ちください。(以下、サロンの紹介です。)

### 交流サロン おしゃべりいろは (毎月第1木曜日)

皆楽荘の大広間が会場で、0歳から年齢男女問わず、13:00~15:00 出入り自由です。編み物、おしゃべり、小物作り…みなさん思い思いに楽しんでいます。(写真は平成31年3月7日撮影)



### 子育てサロン むくろじ (毎月第1・3金曜日)

未就園児とその保護者を対象とした子育てサロンです。10:00~14:00。出入り自由。昼食持参可。コーヒー等用意あり。(すべて平常時)



むくろじは令和3年度の予定日程の全てを中止せざるを得ませんでした。物置の片付けと整理を行い、12月にはご挨拶を兼ねて、いつもご利用されていた方々に「クリスマスカード」を送りました。

### 高齢者サロン ほのぼの小出 (年4回)

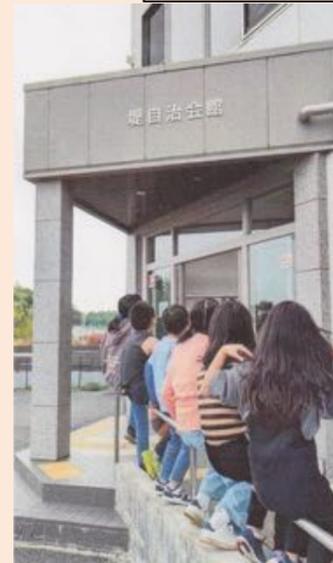
65歳以上の方が対象で、皆楽荘の大広間で、一緒にお食事をし、色々な催し物で楽しんでいただいています。年4回(6月、9月、12月、3月)の開催で、時間は10:00~13:30。参加費は500円(弁当代)です。この2年半、コロナ禍で開催することができませんでしたが、お変わりなくお過ごしでしょうか?令和4年6月8日(水)、短時間・昼食なしの会ですが、徐々に動き出そうと思います。ご無理のない範囲でのご参加をお待ちしています。(写真は平成30年12月12日(水)(第70回)おなじみ「相模亭みの助」さんの漫談の後、「相模亭長介」さんのマッシュを楽しむ様子です。)



## ともだちの家・つつみ (毎週土曜日) 11時から16時半まで

「ともだちの家」は小学生から高校生までの子どもたちが遊びに来る「居場所」として、2016年から堤自治会館を解放して行なっている活動です。屋外で、室内で、子どもたちは好きなことをします。大人はもっぱら「見守り」をモットーにしています。

- ともだちの家「サポーター心得」
- 1、子どもたちの心に寄り添うこと
- 2、友達の家で過ごすような、日常や人とのふれあいを大切にすること
- 3、常に変わらない態度で子どもに接すること
- 4、子どもたちを「見守りたい」という気持ちを持ち続けること



堤自治会館の立地は抜群!ここでしか遊べない遊び方。

「おたまじゃくすくい」あぜ道は気をつけて、そ〜っと歩いてくださいね。

浴衣を着せに来てくれた地域の方には、盆踊りも見せてもらい、一緒に踊りました。

地域で育ててもらっています。ありがとうございます。

夏休みの思い出になったかな?



ふかんあやべない年のちがう人たちといふよたあやべることが楽しいです。小学5年

### (2021年度の報告とこれからの抱負)

堤上、堤下自治会からの協力費は、なくてはならない資金として、子どもたちのたくさんの笑顔の源になっています。当初から堤自治会館を「土曜日の子どもの居場所」に使わせていただき、本当にありがとうございます。

この場所には今年(2021年)1年間で延べ700人を超える小学生、中学生、高校生が来ました。一人で家でお留守番をしていた土曜日が、優しいお兄さんたちに会える日になりました。誰とも喋らない高校生の土曜日は、小さな小学生や中学生に「一緒に遊ぼう」と言われ、「ありがとう」と感謝される日に変わりました。一人の土曜日は、大切な友達がいる場所で過ごす土曜日になりました。

「ともだちの家」は

### ともだちの家にいるように過ごせる場所

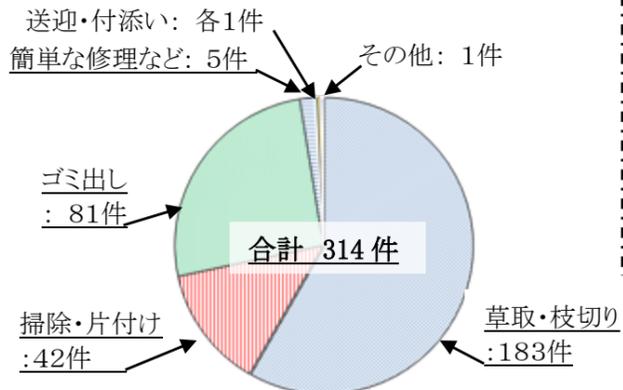
をめざしています。これからもよろしくおねがいいたします。



## 小出ボランティアセンターからのお知らせ

### 活動状況の報告

令和3年度、314件の活動を行いました。また、利用された方の実数は85人でした。



### 一部の作業をお休みさせていただきます

小出ボランティアセンターは、暑さによるスタッフの健康被害を防ぐため、昨年と同じく8月の1か月間、**屋外での作業**(草取り・枝切など)をお休みさせていただきます。なお屋内での作業などはいつもの通り行います。ご不便をおかけしますがご了承ください。



### お気軽にご相談ください

☎ と ファックス : 98-0901  
開所 : 皆楽荘開所日の火曜日、金曜日  
9時半~12時 時間外は留守電にどうぞ



### 楽々ひろば (毎月第2・4火曜日)

小出コミセンにて毎月第2・第4火曜日の10:15~11:15実施。市役所や警察署、病院、包括支援センターなどから講師を招き、生活に役立つお話を伺い、おしゃべりや軽い体操・コグニサイズなどで楽しいひとときを過ごします。令和3年度は延べ246名の方が参加されました。



令和4年3月8日(火)は和服をリメイクした作品で「ファッションショー」を開催しました。色々着くらべをして皆さん盛り上がりました。

### ともだちの家・中学生ひろば (毎月最終金曜日)

中学生のフリースペースです。小出小学校の体育館で毎月最終金曜日の午後5時から7時まで。バスケット、バドミントン、楽器演奏などで自由に遊びます。友達とおしゃべりしたい人あつまれ~!



### 【おねがい】

- ・一度、家に帰ってから来てください。
- ・「マスク」「うわばき」を忘れずに!
- ・参加することを、家族の人に伝えて自分の責任で、参加してください。

♪水筒とタオルも忘れずに持ってきてくださいね♪