



# こもれび

八千代地域生活支援センターたより  
NO.131 2017.5

社会福祉法人 栄寿会  
八千代地域生活支援センター  
〒276-0045  
八千代市大和田 322-18

Tel 047-481-3555 Fax047-485-3553

# 春の暖かさに誘われて

## お花見

## 花の実園 さくらまつり

新年度に入った4月6日(木)、近くの八千代市総合運動公園でお花見を行いました。外で食べるお弁当はとても美味しく、可愛らしく咲いた桜の花びらと共に、春の雰囲気をも十分に味わいました。

食べた後は軽い運動として新川沿いを散策したり、ベンチに座っておしゃべりしたりとゆったりとした時間を過ごしました。

桜は冬の寒さで開花する時期に毎年変化がある様ですが、開花するための準備や焦らずじっくり待つ時間が大切だと感じました。



4月8日(土)、習志野市にある花の実園のさくらまつりに参加しました。小雨が降って天候は思わしくなかったのですが、会場は多くの方で賑わっており、散らずに参加者を待っていた様な満開の桜を楽しみました。

### <参加者の感想>

- ◎雨は降っていましたが、唐揚げや焼き鳥を食べ、アイスコーヒーを飲み、皆との談笑はとても楽しかったです。
- ◎雨が降って天気が悪かったけど、とにかく桜がきれいでした。
- ◎色々な出店が出て美味しかったし、楽しかった。歌や踊りや太鼓も良かった。また行きたいです。
- ◎出店でたくさん食べてしまいました。とても楽しかったです。桜も盛りだったので楽しめました。

# 平成 28 年度 活動実績報告

## 1 活動の状況

- 1) 開所実績 開所日数 286日 利用者延人数 12,815人 平均利用者数 45人
- 2) 相談支援事業 基本相談 指定特定相談・指定障害児相談(計画相談) 指定一般相談(地域相談)
  - ①基本相談利用実績 (面接・電話・訪問・同行等)延 9,394件
  - ②八千代市自立支援協議会 12回
  - ③八千代市障害者介護給付費等審査会 5回
  - ④習志野市障がい者地域共生協議会 27回
  - ⑤鎌ケ谷市自立支援協議会専門部会 8回
  - ⑥千葉県精神障害者地域移行支援協議会(研修会含む) 11回
  - ⑦その他地域関係者会議(ケア会議含む) 45回
- 3) 地域活動支援センター事業 地域活動支援センター利用実績 延 3,421人
  - ①日常生活支援事業(日常生活に関する支援,創作的活動等) 延利用者数 2,565人
  - ②地域交流事業(各種教室の開催,外部事業への参加等) 436人(センター来所分)
  - ③自主的活動への支援及び関係機関との協力・連携等 38回 420人(センター来所分)  
習志野市 当事者交流会に職員が参加  
鎌ケ谷市 サテライト事業 KCC(鎌ケ谷コミュニティクラブ)実施

## 2 地域交流

かたくり会(家族会)毎月1回, 子ども会, 自治会, 生花講習会(毎月1回), 絵手紙の会(不定期)等に施設利用を利用者と共に提供

## 3 利用者の状況(H29.3.31現在)

- 1) 登録者 112人 男 58人(52%) 女 54人(48%) (鎌ケ谷市 KCC 登録 17人)
- 2) 住所 八千代市 79人(71%), 習志野市 17人(15%), 佐倉市 9人(8%), 千葉市 2人(2%), その他 5人(4%)



シリーズでお届け!

## めざせ! 生活の達人

このコーナーでは,生活に関する出来事や話題を取り上げ,利用者やご家族の皆さんと共に,生活の達人を目指していきたいと思ひます。

第3回目は「生活習慣病と健康診断」を取り上げます。

「生活習慣病」という言葉を聞いた事がある方は多くいると思ひますが,どの様な病気でどの様な点に気をつければ良いのでしょうか?

生活習慣病とは「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣がその発症や進行に關与する疾患」とされています。具合的には,高血圧・高脂血症・心筋梗塞・狭心症・高尿酸血症・糖尿病(成人型)・アルコール性肝疾患・がん・歯周病などがあります。

生活習慣改善 10ヶ条は次の様になっております。

- ①運動: 適度な運動を毎日続けましょう
- ②たばこ: 今すぐ禁煙を!
- ③食事(塩分): 塩分は控えめに!
- ④食事(脂質): 脂っぽい食事は避けましょう

- ⑤食事(魚のすすめ): 主菜は肉よりも魚を!
- ⑥食事(野菜): 野菜をたっぷりとりましょう
- ⑦飲酒: お酒はほどほどに!

- ⑧歯の健康: 毎食後に歯を磨こう
- ⑨ストレス: 自分に合った方法でストレス解消
- ⑩睡眠: 規則正しい睡眠で十分な休養を!

新年度がスタートしましたが,これを機に普段の生活を振り返って生活習慣病の予防を心がけましょう。

また,各自治体から届いた特定健康診査(40歳以上を対象)等を受けるか,かかりつけの病院で健康診断について相談してみたいはいかがでしょうか。

参考:千葉県ホームページ「生活習慣病対策」  
全国健康保険協会「生活習慣改善 10ヶ条」

## 第 115 回 利用者懇談会

### I 意見箱(利用者の声)

◎4月~11月は麦茶を冷たくしてほしい。⇒気温 20度を基準に職員で調整します。

### II 5月の日曜日について

通常第2・4日曜日が休みとなっておりますが,プログラムの都合で5月は第1・2日曜日を休みとします。

### III 5月の予定

- 1) 5/12(金) 職員会議の為, 15:00 閉館
- 2) 5/13(土) 利用者懇談会
- 3) 5/17(水) 心のふれあいフェスティバル 10:25~14:30 千葉市中央公園・文化センター  
申込 15日まで センターは終日閉館  
集合 ①大和田駅上りホーム 9:00(9:03 発の電車に乗ります)  
②京成津田沼駅改札内 9:10 ③現地(千葉市中央公園) 10:25
- 4) 5/21(日) 子ども達と一緒に生花教室 10:30~お花を持ち帰る方は 540円 申込 17日迄
- 5) 5/24(水) ふれあいプラザに行こう! 12:30 出発以後閉館 申込 22日まで
- 6) 5/26(金) おやつ研究部 13:30~ 内容は未定です 材料費はシェア
- 7) 5/28(日) 防災訓練(小坂橋東町会主催)に参加と焼きそばの会 10:00~  
参加費 200円 申込 26日まで

