



# こもれび

八千代地域生活支援センターたより  
NO.179 2021.5

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 Fax 047-485-3553



## 運動不足を解消しましょう！

新年度が始まり、リフレッシュした気分になる4月ですが、依然として新型コロナウイルスの感染予防には注意が必要な状況です。コロナ禍で運動不足のお声を耳にします。そこで当センターでできる活動をいくつかご提案させていただきたいと思います。

### ラジオ体操・ストレッチ



当センターでは、定期的にDVDを使ってラジオ体操をしています。ラジオ体操？とあなどるなかれ。第一、第二としっかりと各部位の曲げ伸ばしを行うことで、体が熱くなって心地よい疲れを感じることが出来ます。体重60kgの人が第一と第二(約6分間)を1回行うと約20kcalの消費になるとの事。毎日3年間行うと約3kgの体重減少に相当する様です。また、オンラインのストレッチ動画を利用する等、自宅や室内でも体を動かすことができます。



### 散歩・ウォーキング・エアロバイク



コロナ禍で外出自粛されている方もおられると思いますが、糖尿病や介護予防の為に主治医の先生から運動を勧められた等のお声を聞きます。先月のこもれびで周辺ウォーキングをご紹介しましたが、健康さんぽ隊のプログラム等で外の景色を眺めながら有酸素運動を試みるのはいかがでしょうか。ポイントがたまる携帯アプリの万歩計を使って楽しみを増やすのも張り合いがでるかもしれません。利用者からのご厚意でエアロバイクを寄付していただきました。無理のない範囲でバイクをこぐのもよい運動になります。



### 園芸・野菜作り



気温が安定し、いよいよ園芸シーズンとなりました。2月に植えたじゃが芋も順調に育ち、夏の収穫に向けて有志の利用者とトマト、ナス、ピーマンの苗を植えました。また花の苗を植えて水やりをしていただいている利用者もおります。体を無理なく動かし、野菜の収穫や鮮やかな花を見ることが出来る等楽しみもできると思います。一緒に園芸や野菜作りをしていただける方を大募集しています。見学だけでもどうぞ。





# 市制記念公園まで散策



3月11日(木)のKCCは、市制記念公園まで散策しました。今年の桜の開花は例年より早かったのですが、この日はタイミングが合わず満開の中ではいきませんでした。ただ外出自粛疲れがあるのか、外を歩くだけで気持ちがよく公園内を無邪気に遊ぶ子ども達や緑鮮やかな草木から元気をもたらした気分になりました。昨年の春は1回目の緊急事態宣言の影響で中止となってしまったので、今年是对策を取りながら開催することができ、幸先の良いスタートとなりました。



次回は、5月13日(木)『脳トレをしよう』です。登録された皆様のお越しをお待ちしております。見学、体験での参加も受け付けております。

## 《令和2年度 活動実績報告》

### 1 活動の状況

- 1) 開所実績 開所日数 273日 利用者延人数 10,940人 平均利用者数 40人
- 2) 相談支援事業所 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 9,082件
  - ②八千代市障害者自立支援協議会 8回
  - ③八千代市障害者介護給付費等審査会 6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 1,858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 1,664人
  - ② 地域交流事業(各種教室の開催,外部事業への参加 等) 81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 16回 113人(センター来所分)  
習志野市 当事者交流会に職員が参加  
鎌ヶ谷市 サテライト事業kcc(鎌ヶ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, 自助グループまいる〜む(毎月1回)  
※各事業により、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、規模縮小や中止となりました。

### 3 利用者の状況(R3.3.31現在)

- 1) 登録者 112人 男 55人(49%) 女 57人(51%) (鎌ヶ谷市KCC登録19人)
- 2) 住 所 八千代市82人(73%),習志野市17人(15%),佐倉市6人(5%),その他7人(7%)

### お知らせ

I 意見箱 (利用者の声)⇒利用者懇談会はありませんでした。



### II 5月の予定

- ◎5月は第5日曜(5/30)を開所とします。 5/2, 5/9, 5/16, 5/23は休みとなります。
- 1) 5/12 (水) 健康さんぽ隊 10:00 出発以後 12時頃まで閉館
  - 2) 5/15 (土) 利用者懇談会
  - 3) 5/22 (土) おやつ研究部 13:00~ 内容はコーヒーゼリー 材料費はシェア
  - 4) 5/26 (水) 健康さんぽ隊 10:00 出発以後 12時頃まで閉館

### III 新入職員のお知らせ

5/1より、鴨志田真華さん(精神保健福祉士)が常勤職員として入職いたします。  
皆様よろしくお願い致します。



よろしくお願ひします

IV その他 心のふれあいフェスティバルは、感染症流行の影響で演芸大会のみで無観客で行うとの連絡がございました。作品展示・バザーで申込した当センターの参加は中止となります。