



今月号は2頁以降、常盤台地区のサークル活動特集です！

着任のごあいさつ



保土ヶ谷区社会福祉協議会 事務局長 知久達哉

この度、保土ヶ谷区社会福祉協議会事務局長に着任しました知久と申します。珍しい名字ですが「ちく」と読みます。4月に泉区から異動し、まだまだ慣れない部分も多くありますが少しでも早く保土ヶ谷区の福祉向上に貢献できるよう努めてまいります。

常盤台地区では、様々な活動が幅広く行われ、特に昨年度からはホームページの立ち上げや広報紙の発行など、広く地域の皆様に活動の内容を伝え関心を持っていただくことを重点に取り組まれていると伺っております。

「誰もが安心して自分らしく暮らせる地域社会を皆で作りだす」とは、横浜市社協の活動理念ですが、常盤台地区は、この理念のミソである

「みんなで作りだす」に向かって取り組まれている地区であると感じました。区社協も「皆で作りだす」動きをしっかりと応援していきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

常盤台地区「ほっとなまちづくり」 (第3期地域福祉保健計画)

策定に当たって

常盤台地区社会福祉協議会副会長 石川 源七



地域福祉保健計画は、平成12年5月の社会福祉法の改正により、5年毎に地域福祉を総合的に推進するために、地域住民の意見を十分に反映させて策定しそれに基づき、行政と住民が地域の福祉を推進していく道標となるものです。現在、第3期(平成28年~32年)計画を区役所・区社協とケアプラザ・地域で策定中です。

基本理念として「つながり支え合い安心していきいきと暮らせる常盤台」を掲げています。又 目標・目指す姿として次の4つを上げています。

- 1、地域活動や担い手発掘を通し支え合う安心な住みやすいまちをつくる
 - 2、横浜国大や地域の学生と共存し合えるモデル地区として交流・連携を深める
 - 3、地域での交流によって子供から高齢者が心と身体の健康づくりに取り組む
 - 4、幅広い世代や新線開業に伴う新しい住民に地域活動の情報発信をしていく
- 計画策定に当たり、地域福祉に対する皆様からのご要望・ご意見を民生委員、自治会役員、地域活動諸団体役員、地区社協役員等に積極的に具申して頂き、この常盤台地域の特性にあった計画をつくり上げていきましょう。

「ときわ台の元気なシニア」によるサークル活動の紹介

9月21日は敬老の日、少子高齢化の波はいろいろな社会問題を起こしています。一方この状況をよりポジティブにとらえる動きが地域に起こっています。

今月号は、常盤台地区の元気なシニアの方々によるサークル活動を紹介します。皆さんに知ってもらおう一助にしたいと思います。

聖ヶ丘学園体育館 いきいき体操

平成16年からスタートして、今年の8月で201回、毎月第2と第4の火曜日に聖ヶ丘学園体育館で実施時間は12時30分より約2時間、平均26名の参加ストレッチで美容と健康をゲット、あなたも参加してみませんか？

問合せ先 小川久雄 ☎ 332-3902



月一ゴルフ会

今年の8月で190回のゴルフコンペとなりました。毎月第1火曜日に開催し続けて19年になります。毎回20名位の参加があり、安い費用で、気楽に参加をモットーに楽しいコンペを開催しています。

毎回、聖ヶ丘学園からの送迎バスで往復、これも楽しい小旅行になります。新参加者を募っています。

問合せ先 鈴木勝尚 ☎ 341-2678



月一マーじゃん会

毎月、第3日曜日10時30分より、北部自治会館にて実施、8月で200回を数えます。

月一マーじゃんとは、別に第1日曜日には有志マーじゃんを実施し第4土曜日には女子マーじゃんを開催しています。今、認知症予防で急増中です。あなたも、指先と頭脳を使いませんか？

問合せ先 宮前春善 ☎ 331-7750



西釜台ラジオ体操会

平成25年8月1日からスタートし2年続いています。

毎朝、6時30分NHKのラジオ体操第1、第2を元気よくやっています。集うメンバーは20名前後最高齢者96歳です。場所は西釜台停留所の広場、毎朝、情報交換の場になり、1日のリズムもできます。手軽にできる健康づくりに参加して見ませんか？

問合せ先 石川源七 ☎ 333-7807



ときわステップ会

転倒防止、認知症予防、体づくりに変効果があるという「スクエアステップ」を第1、第3金曜日13時30分～15時迄コミハ集会室又はケアプラザ多目的ホールで開催しています。参加者は60歳～90歳代の方まで幅広い方が参加されています。

ゲーム感覚で誰でも出来る楽しい体操です。

問合せ先 小川久雄 ☎ 332-3902



ときもり倶楽部

地域の高齢者の方が集うサロンとして、毎週水曜日10時～12時、ケアプラザで活動しています。浜ちゃん体操、ドリルで脳トレ、カラオケ、手芸、折り紙スクエアステップ等を歓談を交えて楽しんでいます。

参加人数は10名～15名です。

問合せ先 清水初子 ☎ 341-6449



だいこんくらぶ

だいこんくらぶは平成22年3月に発足し、今年で6年目となる男の料理教室です。現在会員は8人で8月を除く毎月第3火曜日9時30分から調理実習を始め出来た料理を食べ、片付けをして12時30分頃終わっています。今年7月の実習で59回を迎えました。

会費は2000円/3ヶ月、興味のある方は大歓迎
問合せ先 常盤台ケアプラザ ☎ 339-5701



峰岡三丁目第一シニアクラブ

高齢者に元気をつけようと、月1回会館に集まり雑談や研修会、カラオケ、花札、をやっています。

月2回、体力アップの為にノルディクウォークを峰三公園又は会館で行っています。毎朝6時30分～ラジオ体操をやっていますお気軽に参加下さい。

問合せ先 相田二郎 ☎ 335-2060



星が丘クラブ

地域のシニアでグランドゴルフを週3回

月・水・金曜日 午前9時～11時迄 常盤公園
で和気あいあいと足腰強化目的で楽しんでいます。

参加者は15名前後で年1～2回区労連の大会
や市内の大会と交流を図っています。

問合せ先 沼崎哲郎 ☎ 342-5691



常盤台地区には、沢山の元気なサークルがありますよ！

現在活動しているサークルを一覧にしてみました。

関心のあるサークルがありましたら、是非参加して下さい！

主催	サークル名・内容	頻度・開催日	主催	サークル名・内容	頻度・開催日	
北部 自治会	月一ゴルフ会	1回／月	アンジュ 自治会	落語鑑賞会	1回／3ヶ月	
	月一女性麻雀	第4土曜日		マンション周りの 花の世話	四季に応じて 活動	
	月一男性麻雀	第3日曜日		ケアプラ ザ主催	ときもり倶楽部 (体操・脳トレ)	毎水曜日
	有志麻雀	第1日曜日			ノルディクウォーキング	毎火曜日
	大正琴	水曜日			ステップエアロ	第1・第3水曜日
	カラオケ会	第1月曜日			らくらくストレッチ	毎月29日
シニア クラブ第2 ときわ	いきいき体操	第2・第4火曜日	ケアプラ ザ・コミハ 共催	ジャズダンス	3回／月 月曜日	
	絵手紙の会	第3水曜日		歌声サロン	第1・第3 火曜日	
	ふれあいサロン	第2・第4木曜日		スポーツ吹き矢	第2・第4 水曜日	
	スクエアステップ	金曜日		国大生とウォーキング	1回／月	
	ラジオ体操	毎日		園芸ボランティア	1回／月	
	カラオケ同好会	2回／月		西部自治会	ときわステップ会	2回／月
	ゲートボール	毎週土曜日			ときわの森体操教室	第1・第3水曜日
中部 自治会	スクエアステップ	第1・第3火曜日	たんぽぽ(手芸)		第1・第3月曜日	
			日帰り旅行会		不定期	
			近隣散策		1回／年	
			グランドゴルフ		3回／週	
			カラオケ愛好会	1回／月		
東部自治会	ウォーキング	不定期	絵手紙なでしこ	第2・第4 火曜日		
			ケアプラ ザ自主 グループ	やさしくヨガ	第2・第4 火曜日	
				つるし雛	第3・第4 金曜日	
				だいこんくらぶ (男の料理)	第3火曜日	
				お楽しみ手芸教室	第2木曜日	
すみれ会 (布ぞうり等)	第1・第3 金曜日					
峰岡町 三丁目 町内会 シニア クラブ	にぎにぎ体操	第2・第4火曜日	ときわコーラス	第2・第4 金曜日		
			峰岡健康体操	第2・第4月曜日		
			レンガ坂 (ハマトレステップ)	第1・第3木曜日		
			シニアクラブ会合	1回／月		
			ラジオ体操	毎日		
			パターゴルフ	2回／月		
			カラオケ	2回／月		
			詩吟の会	2回／月		
日舞(民謡)の会	2回／月					
常盤公園 での活動	常小グループ	毎日	スポ推	ラジオ体操	毎日	
	常小グループ	不定期		グランドゴルフ	不定期	
常盤公園 での活動	常小グループ	2回／月(日曜日)	スポ推	常小グループ	2回／月(日曜日)	

※ 問合せは、各自治会町内会長経由で主催側へご確認下さい。

編集後記

皆様、今回のサークル特集はいかがでしたか。気になるサークルがあった方、是非お気軽にご参加下さいね。特に、サークル活動をされていない方、この機会をうまくご活用頂き健康増進にお役立て下さい。

今回の取材を通して、常盤台地区には、実にさまざまなサークルがあり、みなさんが生き生きと活動されていることを知るいい機会となりました。『社協だより』発行で、これらの活動を広くお知らせし、これまで以上に活発な活動になっていくことを願っています。

(編集部一同)

広報部会

編集長

石川 源七

編集委員

橋本 文伸

古城 高之

大内田 義勝

齊藤 誠

伊藤 雅

馬島 ルミ子

松下 真里