

真砂

ふれあいだより

千葉県社会福祉協議会 真砂地区部会

第57号

発行人 久保田 寅 英
 発行所 真砂5-33-2
 TEL (277) 6163

真砂地区の人口 25,276人
 (男 12,013人・女 13,263人)
 世帯数 12,693世帯
 (令和5年1月31日現在)
 「ふれあい」発行部数
 13,000部

コロナ対策、3月13日以降の
 マスク着用の考え方について

厚生労働省は、このほど、令和5年3月13日以降のマスク着用の考え方について発表しました。

それによりまず、「マスク着用はあくまで個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることとする」としています。

「本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の

(左の図は、厚生労働省のホームページから)

主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いする」と明示し、広く国民に呼びかけています。



新型コロナウイルス感染症対策

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが

令和5年3月13日から

マスク着用は個人の判断が基本となります

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう

受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時

通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です

高齢者

慢性呼吸器がん
心臓病など

基礎疾患を有する方

妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

作成 令和5年2月10日

サロン・サークル日程表

サークル サロ ン	ふれあい火曜 サロ ン	ふれあい木曜 サロ ン	育 児 サークル	ふれあい食事 サービス宅配	ふれあい食事 サービス会食
場所・ 時間	保健センター 4 F 大会議室	真砂コミュニティ 3 F 多目的室	真砂コミュニティ 4 F 和室2・3	午前11時半から 配達	真砂コミュニティ 4 F 地域ルーム
月	午後1時半～午後3時	午後1時半～午後3時	午前10時～午前11時半		午後0時～午後1時半
4月	11	27	19	6	13
5月	9	25	17	休	11
6月	13	22	21	1	8
7月	11	27	19	休	休

○サロン参加費は当面1回100円。
○育児サークルは無料。
(会食は予定)

【クリスマスコンサート】

【お正月】



弦楽四重奏



ギターアンサンブル



お琴の演奏



真砂の

「ふれあい
いきいきサロン」



笑楽会



「ちょっと むずかしいわ〜」



「これで いいの〜？」

いきいきサロンが
再開して

昨年4月、以前の地区4か所を2か所として、感染予防対策に留意し、隣同士の距離を取りながら再開しました。ハーモニカ演奏会、手品、フラダンス。健康体操、脳トレ。詐欺防止講座。季節の作り物、クリスマス演奏会に、新年を迎えての踊り、お琴演奏など、趣向を凝らした内容に、参加者の方々もマスクの上から喜びがあふれていました。

ボランティアさん
募集のお願い

『いきいきサロン』で、日頃のサークル活動の成果を発表して下さる方、皆さんと楽しい時間を過ごして下さる方を募集しています。また、『育児サークル』で、いっしょに子どもたちを見守って下さる方を募集しています。ぜひ一度ご参加ください。

お問い合わせは
社協美浜区事務所
043-278-3252まで

育児サークル
「遊びに来てね！」

真砂コミュニティセンター4階の和室で、第3水曜日10時から活動しています。おもちゃで遊ばせながらママ達が楽しそうにお話ししています。皆さん遊びに来てください。
(児童母子福祉委員会)



みどり文庫の方の読み聞かせです

ふれあい食事サービス
「今年度は宅配活動で！」

本来の目的である会食の開催については、残念ながらまだ目途が立っていません。今年度は宅配のみで活動しています。会食サービスが再開できる日を心待ちにしています。
(高齢者福祉委員会)

自宅で簡単。運動不足を解消しましょう！

今回も、千葉市や船橋市で介護予防に取り組んでいる理学療法士の宮當順也さんに、自宅で簡単にでき、身体機能低下防止に効果が高い運動を紹介して頂きました。積極的に取り組んでみましょう！

運動不足解消！（その9）

お家で簡単に出来る運動 ～ 骨盤底筋群のストレッチ ～

【骨盤底筋群をストレッチして尿漏れ改善エクササイズ！】



- ① バスタオルを丸めて、その上に座る。
- ② 座ったまま1分間程度、深呼吸する。
- ③ 座ったまま30秒間程度、身体を小さく左右に揺らす。
- ④ 次に30秒、前後に小さく揺らす。

☆アドバイス

運動中に痛みを感じた方は中止してください。
バランスクッションがある方は、利用すると効果的です！

運動不足解消！（その10）

お家で簡単に出来る運動 ～ 骨盤底筋群の運動 ～

【骨盤底筋群の運動で尿漏れ改善トレーニング！】



- ① 仰向けになって両足の裏を合わせ膝を外側に開く。
 - ② 肛門をキュッと締めながら骨盤を上げ3秒キープする。
 - ③ ゆっくり元の姿勢に戻る。
- ◎ 5回×2セット
※無理のない範囲で実施して下さい。

☆アドバイス

腰の痛みがある方は運動を実施することで痛みが悪化する可能性があります。
運動を実施している時に痛みが出る場合は中止して下さい。
健康のために毎日の運動が大切です！ 継続は力なり！！

「こころの健康」テーマに講習会

障害者福祉委員会主催の講習会が1月28日に美浜保健福祉センターで開催され、約30名が参加しました。今回は「こころの健康について」をテーマに、千葉県精神科医療センターの看護師長さんから精神疾患についての講話や、こころの病を抱えた経験を持つ方からの体験談、相談窓口となっている事業所紹介、行政からの情報提供など盛りだくさんの

内容となりました。参加者からは「経験談はとても印象に残りました。こころの病について知ることができて良かったです」など、多くの方から良かったという感想をいただきました。今回の講習会をきっかけに、こころの病を抱えた方への理解が地域でより深まることに期待します。

（障害者福祉委員会）



開会挨拶する染谷委員長

Xマスコンサート開催

社協真砂地区部会主催のクリスマスコンサートが、12月21日午後2時から美浜文化ホールで開催されました。地域福祉活動の啓発と向上を指して開催されたこのコンサートには真砂地区の自治会役員などが多数参加されました。第1部がピアノ・ヴァイオリン・ソプラノ歌手によるクリスマス音楽等。第2部は千葉西警察署による各種詐欺の手口紹介と対策や、市社協美浜区事務所の金澤明子所長から、社協の使命、活動への支援体制、高齢者への支援策などの講演が行われました。最後に久保田部会長が社協への更なる理解と協力をお願いし、コンサートを終えました。

やねえあいまわり

土日を除きほぼ毎日利用されています。最近では90代の方々の依頼が増え、会話も大事になってきています。各種掃除、「ゴミ出し」、買物、病院付添等、依頼者の状況はさまざまですが、協力者が減っています。ぜひ、ご連絡下さい。

やねえあい相談部

070-5556-5608

校庭に菜の花が咲く



千葉市立真砂東小学校の校庭内に菜の花が咲き、学校に通う生徒たちの目を楽しませています。

この菜の花は学校内にある花壇の中に咲いています。「花言葉」は快活・明るさで、子どもたちの気持ちを明るかに明るくしてくれています。

また、大変耐寒性に優れており、日当たりの良い環境で育てることで冬も枯れずに生育します。

真砂地区地域運営委員会HP



アクセス待ってます！

令和4年度会員募集実績表

令和5年2月20日現在

氏名 (団体名)	金額 (円)
真砂五丁目町内会	21,645
真砂五月会自治会	20,000
ビレッジハウス検見川自治会	20,000
真砂ちどり会	30,000
真砂二丁目五月会	16,600
真砂第一町内自治会	72,000
真砂一丁目自治会	20,000
真砂三丁目自治会	32,400
検見川パークハウス管理組合	50,000
検見川ガーデンハイツ自治会	3,000
メゾンドール検見川自治会	9,200
真砂サンハイツ自治会	11,800
検見川パークマンション管理組合	15,800
東建検見川マンション管理組合・自治会	82,800
検見川ハイム管理組合法人自治会	10,000
サンコーボ検見川管理組合法人	29,800
検見川アートホームズ自治会	30,000
真砂一丁目団地管理組合	100,000
シーサイド真砂自治会	55,000
検見川パークファミリア自治会	20,000
住友検見川ハウス管理組合・自治会	91,600
検見川マリンタウン団地自治会	60,000
セザール検見川浜自治会	20,000
ブラウド検見川浜管理組合	9,000
小計	821,645
真砂第一団地自治会有志の会	11,600
千葉市手をつなぐ育成会 さい・まさご・同武番	3,000
リハビリスタジオ ていーだ真砂	3,000
真砂友の会	4,200
小計	21,800
合計	852,445

地域防災について

日赤奉仕団では、2月3日(金)に、社協ボランティア室にて、地域防災(千葉市出前講座)について学びました。災害にあってから時間が過ぎてしまうと忘れがちになってしまいます。避難



行動・生活・準備等を見直す良い機会になりました。

電話de詐欺撲滅宣言

- 電話de詐欺は電話de対策！留守番電話、警告、録音で犯人と話さず詐欺を撲滅。
- 電話でお金の話はすべて詐欺！お金、キャッシュカード、還付金の話が出たら通話ストップで詐欺を撲滅。
- 家族の絆で詐欺から守る！日頃から連絡を取り合い詐欺を撲滅。
- タンス預金は狙われる！金融機関を利用して詐欺を撲滅。県民の皆様と力を合わせて詐欺を撲滅。

※困った時は、#9110迄

千葉県警察本部



クイズ

お脳を拝借!



第三回 いくつ読めるかな?

京急難読駅名にチャレンジ!

- ① 新馬場
- ② 鮫洲
- ③ 糀谷
- ④ 雑色
- ⑤ 八丁畷
- ⑥ 弘明寺
- ⑦ 能見台
- ⑧ 追浜
- ⑨ 逸見
- ⑩ 東門前

あとがき

新型コロナウイルスの発生から振り回されること3年余り。感染予防対策、マスクをつけて、人との距離を取って過ごした日々。これから少しずつ変わりますね。

美浜区役所横の河津桜に、かわいいピンクの花が咲き始めました。梅も桃も桜も、そろって愛でたいものです。(M子)