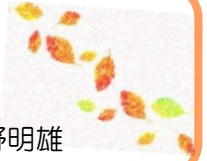


寒さが日増しに厳しくなってきました。新型コロナの第2次感染ピークが心配されます。
手洗い、うがいをしっかりし、部屋の換気、適度な運動を心がけたいものです。

金沢東部地区社協 会長 宮野明雄



コロナ自粛の中でも活動しています！

HPもご覧下さい

金沢東部社協

で検索

親子の広場「まつぼっくり」(「どんぐり」は休止中)

毎週 金曜 10時~12時

谷津坂会館2F大ホール(参加無料)

親子8組を目安に、超えた場合は、隣接する公園や「谷津坂文庫」に分散して遊んでいます。



在宅福祉サービス部

庭木の剪定、草刈り、子守、買い物、病院付き添いなどの手助けをしています。



毎週 火曜 10時~12時
ご依頼電話受け付けます。
それ以外は留守電に入れて下さい。

045-785-2187

スペース谷津坂

毎週 水曜 15時~16時半(3月~9月は17時半まで)

谷津坂会館2F大ホール(参加無料)

小学校と足並みを揃えて6月から始動。好きなことして過ごせます。消毒・検温・換気しています。マスクをして来てね。



青少年育成部

[部会] 毎月 第2水曜 10時~12時

谷津坂会館1F小ホール

社明大会は啓発グッズ(写真参照)を小中学生とさくら茶屋のハロウィンイベントの参加者に配布。今後も子どもたちの育成の場となるボランティア活動ができるよう、持続してアンテナを張っていきたくと思っています。



にししば土曜塾【囲碁・将棋・筆で遊ぼう・えいごであそぼう】

毎月 第3土曜

・囲碁・将棋 10時~11時半

・筆で遊ぼう 1回目 9時45分~10時45分

2回目 11時~12時

西柴中学校 図書室等(参加無料 但し書道道具は持参)

コロナ対応で、人数制限と座席指定をし、筆で遊ぼうは2部制で行います。【えいごであそぼう】の開催は未定



碁碁



将棋



筆で遊ぼう

谷津坂文庫

毎週 火曜・金曜 10時~12時

毎週 水曜 スペース谷津坂開室時間中

谷津坂会館1F小ホール

貸出期間を1か月に延長しました。

(新着本・DVDは従来通り2週間)

エッセなどの雑誌も月に1冊購入。

除菌・換気に留意して貸出を続けます。

読書に勉強に、お気軽にご利用下さい。

(貸出無料)



青少年指導員は、こんな活動をしています

青少年指導員は、各町内会、自治会からの推薦を受け、神奈川県知事及び横浜市長から委嘱を受けて、地域のボランティア活動を行っています。

- ❁ 「学校行事への支援」で、運動会などに参加
- ❁ 「ジュニアサマー金沢」で、夏休みの宿泊体験学習を企画・運営
- ❁ 「金沢花火祭り」では、募金活動や会場の警備
- ❁ 「いきいきフェスタ」では、ブースの出店、
- ❁ 「ふれあい秋祭り」では、ふわふわ遊具やストラックアウトの運営
- ❁ 「地域の子どもたちと小旅行」なども行っています。

昨年度は「シールックツアー」と称して、横浜港やシルク博物館に行ってきました。横浜の発展を支えてきた「海を見つめ (sea look)」、横浜港初期の最大輸出品「シルク (silk) を学び、横浜港内のミニクルーズを楽しみました。子どもたちが育っていく中で家庭や学校の他に、地域との結びつきについても心にとめておいてくれると嬉しく思います。(青少年指導員 金沢東部地区会長 榎並和喜)



こんな時だからこそ…(ちょっと控え目に)

ハロウィン楽しみました！(2020・10・31)

谷津坂西部町内会 14:30~15:30



谷津坂北部自治会 14:00~15:00



地域のボランティアさん紹介 ～ あなたの活動のキッカケは？～



堀口
金子雪江さん

若き頃保健活動推進委員を委嘱され、その後中学校の総合学習・料理に参加しました。平成7年、堀口町内会長さんより一人暮らしや高齢者向けに、おいしいお弁当を作り届けて下さいという話があり、社協堀口配食ボランティアとしての活動が始まり現在に至っております。

その後老人会の会長となり、社協のふれあい秋祭り、研修会などにも参加しました。現在、年齢の割に元気でいられるのもボランティアに参加して皆様とお話しし、好きな料理に関わって来られたからだと感謝しております。



谷津坂北部
川島博子さん

5年前になりますが、「何か人の役に立つ事がしたいな～」と考えていた時に、自治会の秋祭りで配食ボランティアの活動を知り、是非やりたいと思いその場で入会しました。

メンバーの方々の明るく活動的な姿に元気をもらい、新しい友達も出来ました。また食事作りも、大変勉強になります。

4年前からは、スペース谷津坂のスタッフとしても参加しています。これからも、健康に気を付けながら、地域のボランティア活動を続けていきたいと思っています。



西柴団地
山本直子さん

ボランティアという意識はありませんでしたが、PTAや自治会の役員が回ってきて以来、学校・地域の子供達や保護者の方々と関わるのが楽しくなりました。

現在は、主任児童委員や赤ちゃん訪問員、小学生の支援などを通して、楽しい関わりだけでなく困りごとがあるときにサポートができればと思い活動しています。



谷津坂南部
仙名裕子さん

きっかけは、小学校のPTAです。久しぶりのこのような活動に？の嵐で慌てましたが、素敵なお友達がたくさん増えておかげ様で楽しかったです。

今は、主任児童委員や、青少年育成部、谷津坂文庫、スペース谷津坂などに関わっています。これらの活動に関わることで、この地域が素晴らしい方々に支えられていることを知り、感謝と共にここに住んでいることを嬉しく思います。

フレイル という言葉を聞いたことがありますか？

フレイルとは、加齢に伴い、筋力が衰え、心身の活力が低下して、家に閉じこもりがちになるなどの **衰え全般のこと** をいいます。

筋力をつけましょう！ 心身共に健康であいましょう！

身近なところで、こんなグループが活動しています。いつでも気軽に一緒に

メンズエクササイズ

いつまでも元気にと男性のみで行っています。

第3 水曜日 10時～12時

谷津坂会館大ホール 会費：3ヶ月1000円

連絡先 783-0278 (太田)



谷津坂体操クラブ

第1・3 水曜日 13時30分～15時

谷津坂会館大ホール 会費：月1000円

連絡先 701-7079 (吉田)



さわやか体操 (堀口長寿会)

男性も女性もともに元気で長生きを

第1・第4 火曜日 13時30分～15時

堀口町内会館 会費：1回200円

連絡先 789-0476 (石渡)



月曜ヨガ

第2・3・4 月曜日 13時～

谷津坂会館 会費：月1500円

連絡先 781-0953 (三宅)



NHK ラジオ体操 (12月～2月 休み)

毎朝 6時半～ 谷津坂南公園

参加自由 会費：なし



【編集後記】

ニュース番組はほどほどに。食事・睡眠・適度な運動を大切に。そして笑顔。一日一善。努力しても解決しない悩みはいったん棚上げして時を待つ。などなど、ワクチンは身近なところにあるのかも。規則正しい生活習慣を心がけ、自分の体を良い状態に保てれば、免疫力がよく働いて自然治癒力が上がる。当たり前前の生き方が防疫にもつながるのだと、改めて気付かされた今年でありました。感謝。

みなさまは、どんな気づきがありましたか？

(編集委員：櫻井典子 渡辺洋子 大橋裕子 高橋宏子)