

新年を迎えて

前原地区社会福祉協議会

会長 加瀬 武正

令和八年の新春を迎えて、
ご挨拶を申し上げます。

今年の新年は天候に恵まれ
ご家族の皆様お揃いで素晴らしいお正月をお過ごしのこととお慶び申し上げます。

旧年中は、前原地区社会福祉協議会にご支援・ご協力を賜りありがとうございました。

前原地区社協は、自治会・町会の会館を借用して、東部公民館まで遠方で参加が困難な皆様に向けてハカ所で「ミニデイサービス」を実施して、参加者の皆さまに楽しんで頂いています。

地域の各会長には、会館の提供にご理解を賜り、感謝申し上げます。

「きらきらサロン」は、公民館と御嶽神社、各町会会館で開催。「子育てサロン」は毎月公民館で、「健康体操」は月三回の開催。「たすけあいの会」の活動もしています。

事業を支えるボランティアの皆さまには、事前準備から当日の運営等のご協力、心より感謝申し上げます。

多くの皆さまのご支援により、地区社協の事業が実施されています。

今後も地域福祉発展に向けて最善の対策や支援を進めてまいります。

**寄贈品のご協力
ありがとうございました！**
第22回前原地区福祉まつり
：10月26日(日)
：東部公民館
地下駐車場にて
「バザー」を開催！
収益金(33,310円)は
地域の子ども食堂に寄付！



生活支援コーディネーターコーナー

前原地区の皆さま、寒い日が続いていますがどのように過ごされていますか。つつい家の中でぬくぬくしていませんか。動物はその名の通り「動く生き物」で動き続けることで健康を保つ存在だそうです。私たち人間も動物です。

骨と筋肉は、「動かせば動かすほど強くなる」ものだそうです。

強くなるための簡単な運動を紹介します！(やりすぎ・無理は禁物)

- ① 椅子に座ったまま、両手を頭の上に伸ばして、背伸びをしますそしてゆっくり呼吸をしながら背中中の筋肉を伸ばしましょう。
- ② 倒れないようにテーブルや椅子に手を添えて片足立ちを左右1分間ずつ3セット。下半身や体幹が鍛えられます。
- ③ 天気の良い暖かい日はウォーキング。足の裏から伝わる軽い衝撃が骨の形成を促す効果があります。



*どれもご自身の体の状態と相談しながらやってみてください。

*誰かとおしゃべりするのも健康によいのでないかと、前原地区社協では「きらきらサロン」「神社カフェ」を開催しています。

東部公民館 毎月第1・3・5水曜日 AM11:00 ~ PM2:00

御嶽神社 毎月第2・4火曜日 AM10:00 ~ AM12:00

参加費 100円 お茶とお菓子付き

皆さん、お茶を飲みながらのんびりとおしゃべりしています。

ぜひいらしてください。新しい知り合いもできます。

前原地区生活支援コーディネーター 白川 伸子

お知らせ

講演会「最後まで自分らしく生きるために」

～加齢に伴う病気や
認知症になってもたいせつに生きる～

：2026年3月7日(土)

14:00 ~ 15:30

：東部公民館 4F 講堂

内容

：例えば、「もしもあなたの大切な人が
病気になったら」など、もしもの為の話し合い

【もしバナゲーム】を体験し、

将来に向けての準備/エンドオブライフ

定 員 : 50名(先着順)

申し込み開始 : 2月15日より

申込先 : 前原地区包括支援センター

047-403-3201

: 前原地区社会福祉協議会

047-471-8121

前原地区社会福祉協議会

船橋市前原西 2-21-21

東部公民館2F

☎/FAX **047-471-8121**

心も体も喜ぶ 健康体操教室

ゆるく 楽しく 歌とおしゃべり 笑いのある教室
体を動かして 新しい自分づくりをしませんか！

受講生募集！

【土曜日コース】 9:30~11:00 募集 40 名

前 期		後 期	
4 月	11 日(土)・25 日(土)	10 月	23 日(金)・31 日(土)
5 月	9 日(土)・24 日(日)	11 月	14 日(土)・28 日(土)
6 月	13 日(土)・21 日(日)	12 月	12 日(土)・26 日(土)
7 月	11 日(土)・25 日(土)	1 月	9 日(土)・23 日(土)
8 月	8 日(土)・15 日(土)	2 月	13 日(土)・21 日(日)
9 月	12 日(土)・26 日(土)	3 月	13 日(土)・27 日(土)

【平 日コース】 9:30~11:00 募集 40 名

前 期		後 期	
4 月	2 日(木)・16 日(木)	10 月	1 日(木)・15 日(木)
5 月	7 日(木)・21 日(木)	11 月	1 日(日)・19 日(木)
6 月	4 日(木)・18 日(木)	12 月	3 日(木)・17 日(木)
7 月	2 日(木)・16 日(木)	1 月	7 日(木)・21 日(木)
8 月	6 日(木)・27 日(木)	2 月	5 日(金)・19 日(金)
9 月	3 日(木)・17 日(木)	3 月	4 日(木)・18 日(木)

講 師 中島 一郎氏(元国際武道大学体育学部・大学院教授)
中島 トモ子氏(スポーツプログラマー)
* 前原地区社協で平成 26 年より体操教室の講師

参 加 費 :前期 3500 円 :後期 3500 円 :1 年分 6500 円

募集期間 2026 年 2 月 5 日(木) ~ 2 月 16 日(月)

申 込 先 前原地区社会福祉協議会 047-471-8121
東部公民館 047-477-7171

* 氏名 * 住所 * 連絡先 をお知らせ下さい

応募多数の場合抽選 抽選日 2 月 17 日(火)

当選者にはハガキで連絡します！

男 の 料 理 塾 塾生募集！

参加費 各回 1000 円
毎 月 第 2 金曜日

* 募集 20 名(先着)

* 募集開始 2/13

* 対象 料理初心者

・4/10 ・5/8 ・6/12
・7/1 ・8/1 ・9/11
・10/9 ・11/13 ・12/11
・1/8 ・2/12 ・3/12

ボランティア募集しています！

ミニデイサービス



きらきらサロン

東部公民館
第 1・3・5 の水曜日
御嶽神社
第 2・4 の火曜日

子育てサロン



たすけあいの会

「困ったときは
お互い様」の
気持ちで誰かの手助けを！



刺繍バージョンの
「はなちゃん」
作 仁井 幸恵さん
かわいいですよ！