

発行 法典地区社会福祉協議会
事務局 船橋市藤原7-33-7
船橋市法典公民館2F
法典地区社会福祉協議会
電話 047(430)8077
発行部数 14,500部

ほうでん福祉

やらなる「絆」を目指して

法典地区社会福祉協議会

会長 高橋正行

転ばぬ先の杖という言葉がご
います。

これは「人は平時であれば自分
は絶対転ばない」と思って自負し
ていることへの教訓です。

しかし人生にとって危険は安全
と常に裏腹であることはご案内の
とおりです。

そこで、万が一のために人生に
はとて大切な人生の「杖」とい
う支えがあることについてご案内
させていただきます。

それが助け合いという「杖」で
す。

基本は「自助」です。毎日の散

歩やお仲間とのサークル活動等、
次に「共助」です。何気ない毎日
の声の掛け合い、ちょっとした目
配り、そして「公助」です。最近
では加えて「近助」もポイントと
されています。

これら四つの支え合いが人生
の「絆」という「杖」になって安
全で安心な人生の生きがいにつな
がっています。

私たち社会福祉協議会はそんな
「絆」という「杖」を大切に本年
もボランティアの皆さまとともに
研鑽してまいります。

生活支援コーディネーター通信5

フレイル予防と栄養について

法典地区社会福祉協議会

生活支援コーディネーター 森陽子

加齢と共に心身の活力が低下し
閉じこもりがちになったり、認知
機能が低下してきた状態をフレイ
ルといいます。フレイルを予防す
るにはタンパク質とエネルギー補
給が必要です。また、毎日多様な
食材を食べている人は元気に生活
していることが分かっています。
最近体重が減った、疲れやすくな
った、歩くのが遅くなったと感
じる方は、一度食生活を見直して
みて下さい。「食べる」+「動く」
のセットで体力の低下を予防しま
しょう。

1日に必要な
エネルギー・タンパク質量
(70歳以上)

	男性	女性
エネルギー (kcal)	2,200	1,750
たんぱく質 (g)	60	50

参考資料：東京都西多摩保健所
「フレイル予防のための食のサポートブック」

シルバー男性料理教室 鶴 直明

一般化した老夫婦の二人暮らし。奥様が体調を崩したりして家事が出来なくなっても、外食や出来合いの総菜があるから大丈夫でしょうか？ 残念ながら味付けや栄養バランスなど不足、不満を感じるものです。そこでちょっとした手間で簡単に作れる料理を教わり、十分満足できる食事を楽しめる様にしておきたい。これが当教室の狙いです。60歳以上なら、誰でも参加できます。包丁を持った事のないような方でもどうぞ。

丸山たすけあいの会 中澤 かつ枝

温かな思いやりのあるお手伝いを目指して早や25年が過ぎ、26年に入りました。主な活動内容は、有償ボランティアの枝切り草取り、消毒、ゴミ出し、窓ふき等で、1人1時間600円です。無償ボランティアは、小学生の下校時の見守り、校庭の草取り等です。事務所は丸山自治会館で、水曜日10時から12時迄、仕事の依頼やボランティアの申し込みの受け付けをしています。☎047(438)4337です。

これからも活動を充実し住み良い町作りを目指します。
手助けが必要な時ご相談下さい。

つなぐ・つなげる・法典福祉



法典地区社会福祉協議会

子育てサロン

法典 小宮 要

地域の親子が気軽に集えるホッと出来る子育てサロンです。笑顔いっぱいのボランティアさんが皆さんをお待ちしています。

季節の工作を親子で作ったり、歌をうたったり、大型絵本を読んだり……

是非、お気軽に遊びに来てください。

丸山 米原 仁子

毎月第三水曜日、丸山公民館にて子育てサロン「おしゃべり広場」を開いています。地域で子育て中のお母さん達との情報交換や子供たちの遊びを通して色々なことを経験することができる場です。

内容は七夕・節分ごっこ・ミニ運動会・リトミック・クリスマス会等季節ごとの日本の伝統行事をベースに親子で楽しめるように企画しています。育児に疲れた時サロンを覗いてみませんか。経験豊かなボランティアさんが皆さんをお迎えます。一人でもお友達と一緒にアットホームなサロンへいかがでしょうか。スタッフ一同お待ちしております。

法典地区社協へのご寄付
ありがとうございました
大切にさせていただきます

西老人福祉センター	
パッチワーク同好会様	5000円
布ぞうり同好会様	1000円
陶芸クラブ様	18190円

看護師資格をお持ちの方 **募集**

月1~2回ご協力いただけませんか
☆血圧測定
☆健康相談 など
詳しくはご連絡ください
法典地区社会福祉協議会
☎047-430-8077



車椅子の
貸出し

粗大ごみ
処理券

福祉相談

法典地区社協で
取り扱っています
☎047-430-8077

第21回福祉まつり

実行委員長 角田武彦



法典地区社会福祉協議会主催、第二十一回福祉祭りが、令和七年十二月七日、法典公民館で実施されました。天気にも恵まれ当日を迎えました。来賓の皆様も早くから出席され、いよいよ開会式となり、来賓の皆様からお祝の言葉をいただき、出席していただいた皆様を紹介して開始、法田中学生徒の合唱でいよいよ開場、外では、地元小中学校の先生、青少年委員会の協力で餅つき。地元協力団体によりとん汁、焼きそば、綿飴、タマゴつかみと、多くの方が並んで待ってくれました。室内では、支援学校生徒の作品展示、赤十字奉仕団による心配蘇生法、地元で福祉に関係している皆さんの部所の展示、今回も多くの皆様の協力があり無事終わりました。来場者はボランティアの皆様を含めて千六百名でした。ありがとうございました。

法田中学校合唱部

千葉県立船橋特別支援学校 生徒さんの作品

