

令和5年度の活動

4年ぶりに研修会開催

住民交流委員会

コロナも落ち着いたことから数回にわたる委員会を開催し、数年ぶりとなる「サポーター」親睦会および「研修会」を兼ね、令和2年牛久市と「日本遺産」”日本の140年史～国産ブドウで醸造する和文化の結晶”山梨県甲州市の「宮光園」そして「大善寺」へ10月25日、54名の参加を得て牛久市のバス2台で訪問しました。

宮光園には、当時のワイン醸造や皇族の行啓、行幸の様子が見られる貴重な写真や、観光葡萄園に関する数多くの資料などが展示されていました。



大善寺の開創は養老二年（718）。行基菩薩が日川溪谷の岩上で、霊夢により感得された像～手に葡萄を持った薬師如来と日光・月光菩薩の薬師三尊～を刻み安置して開かれたと伝えられます。十二神将は十二夜叉大将ともいい、それぞれ七千の夜叉を率いて薬師を敬うものを護るとされる薬師如来の眷属（けんぞく：侍者、従者、随伴者、取り巻きの者のこと）です。鎌倉時代に造られ、像高145.9～138.2cm、ヒノキ材の一木造及び寄木造で、玉眼がはめ込まれています。

帰宅時に高速道路の事故による予定外の時間を必要としましたが、心に残る研修となりました。

運転手さんボランティア大募集

移送サービス

移送サービス利用者が多くなり、活動にご参加していただける運転手ボランティアを募集しています。皆様のご協力をお願いします。

牛久市より貸与された、トヨタ・ボクシーを用いて、岡見町および下根町の高齢者の方を、牛久市内の「スーパー」、「病院・医院」、「市役所」等への移送サービス車の運転となります。

申込連絡は各行政区区長にお願いいたします。

移送サービス同乗取材

移送サービスがどのように行われているのか、実際に同乗してまいりました。社協事務所にて当日の運行予定を頂き、介添え者の方と打ち合わせ後、運転手さんはアルコールチェック、いざ現地にお迎えに伺います。



当日は4ヶ所に買い物のための案内でした。介添え者の方とはとても親切でそれこそ、手取り足取り案内しているのが印象的でした。利用の方は一週間分の食糧他を購入され、帰宅へ



皆さん笑顔で買い物もそうですが、車中での会話も弾み楽しい時間を過ごされていることが良く分かりました。改めてこの移送サービスの利用申請についてご案内します

利用可行政区:岡見・下根が丘・第八岡見・東岡見・東下根・上池台です。

移送サービスの利用希望者は「会員登録制」となっています。

★ 会費は不要 ★ 入会・退会は自由です ★ 会員登録カードを提出 ★ 県民交通災害共済に加入

詳しくは移送サービス委員会まで

〔電話〕 029-846-4820 〔Fax〕 029-846-4821

月・水・木13:30~16:00(祝祭日を除く)

日本の文化を子供たちに伝える

子育て支援委員会

日本には昔から四季折々の慶事や行事が有り、子供たちにその良き伝統を教えるのも支援の一つと考えています。子育て支援委員会では小学校の正門で四季折々のポスターを掲示するなどして、私たち大人が親しんできた日本の文化を伝える活動をしています。また、四季折々の草花を花壇に植樹しています。皆さんも一緒に楽しみませんか。



昔の遊び授業に協力

学校との連携委員会

めんこ、けん玉、竹とんぼ、こま、おはじき、お手玉の様な昔ながらの遊びを、1年生と一緒に楽しみました。子供たちがこの授業を楽しみにしていますよと先生に伺い、教える方としても力が入ってしまいましたが、多くの遊びの中で子供たちは「たけとんぼ」に一番人気があり、みんな真剣に取り組んでいました。

学校との連携委員会は他にも、例年実施している「田植」「稲刈り」そして「授業見守り」や「釘打ち」「そろばん」など学校との連携で協力しています。



松ヶ丘でもホームページ 完成

松ヶ丘自治会

アドレス <https://ushikumatsugaoka.jimdofree.com/>

検索 牛久市 松ヶ丘自治会

兼ねてより松ヶ丘のホームページをリニューアルしようと、委員会が立ち上げられ1年がかりで、ホームページが完成したとの連絡を頂きました。第八岡見、栄町行政区に続いてのホームページとなりましたね。ホームページ作成はそんなに難しいものではなく、無料のホームページスペースを提供しているサイトも有るので、他行政区の方もチャレンジしてみてもはどうでしょう。



茨城県 牛久市
松ヶ丘自治会をご紹介します ***

そよぐ風と松ヶ丘

フレイルリスク度セルフチェック

以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。
皆さんチェックしてみてくださいね。もし該当したら気を付けましょう
そして、活発体操とかに参加してくださいね。お待ちしております

体力	1	この一年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか（注:眼鏡を使った状態でもよい）	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいてい物は嚙んで食べられますか（注:入れ歯を使ってもよい）	はい	いいえ
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出します （注:庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない）	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

チェック結果

点

黒枠内の合計が4点以上の場合は要注意です。フレイル予防を始めましょう。(○1つにつき1点)

(出典:東京都健康長寿センター研究所)