

発行者

藤沢西部地区  
社会福祉協議会  
事務局藤沢公民館内  
0466(22)0019

印刷(有)カワムラ印刷

# 西部地区 福祉だより

ゆたかな心  確かなきずな

令和六年度健康講座(第1回)

スキマ時間で毎日チャレンジ!!

自分の体力を知って

らくらく筋トレ習慣

令和6年7月2日(火)

今年度の1回目の健康講座を総会後、年度の始めに企画しました。毎年好評で、リピーターの方も多く参加いただいております。

保健医療センターの運動指導員、高橋健氏より健康寿命延伸の秘訣「1日の歩く歩数をいつもより一〇〇〇歩多く歩く」ということ、「ブレイク30」として、座位時間は最小限に、30分座ったら一度立つこと」を心がけること、そして「外に出ること、社会参加すること」の重要性を話されました。



その後、自分の下肢筋力、体の歪みを知って、その体に有効な運動を実際に体験しました。少しハードな運動もありましたが、参加者の方は自分のできる範囲で無理なくチャレンジしていらっしやいました。



### 参加者からの感想

●普段使わない所をストレッチでき、筋力をつけることを教わったので、ぜひ続けたいと思います。

●普段あまり運動をしていないので、とても勉強になりました。少し歩く歩数を増やせたらと思います。

### \*賛助会員入会へのお願い

例年皆様のご賛同により、多数ご入会をいただき、誠にありがとうございます。

皆様の賛助会費は、誰もが住みやすい街づくりに向け、高齢者福祉・児童福祉・障がい者福祉事業や、その他、各地域団体の助成等の実施により、地域の皆様のために還元させていただきます。

本年度も福祉活動の趣旨にご賛同いただき、ご入会をお願いいたします。

### お詫びと訂正

「西部地区福祉だより第91号(令和6年3月31日発行)」に掲載しました一部記事において、誤りがありました。

ご迷惑をお掛けした方々には、この場を借りて深くお詫び申し上げますとともに、訂正させていただきます。

「ご長寿を祝して」(2ページ)の百歳の方のお名前

(正) 井手 甲子 様

(誤) 井出 甲子 様

### ◆ご案内◆

#### 「ご長寿のお祝い」

今年も敬老の日が近づいてまいりました。藤沢西部地区社協では、例年通り90歳・100歳の皆様にお祝金をお届けします。

また、85歳・88歳・95歳の皆様には「寿ぎ(ことほぎ)の便り」として、心ばかりのお祝い品をお送りさせていただきます。

対象の皆様、それぞれ楽しみにお待ちください。

#### 「高齢者おたのしみ会」

毎年恒例の「高齢者おたのしみ会」が、今年は令和6年9月18日(水)に開催されます。

今回は、第1部に大笑い確実な「コミカル替え歌マジックショー」、第2部は「座ってできるストレッチ」、第3部はドキドキの「お楽しみ抽選会」を予定しています。

申込方法を含む詳細については、別途、回覧チラシにてご案内いたします。奮ってご参加ください。

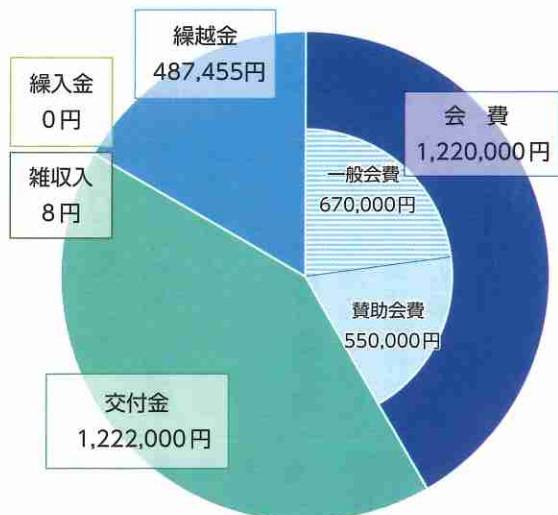


## 令和6年度総会報告書

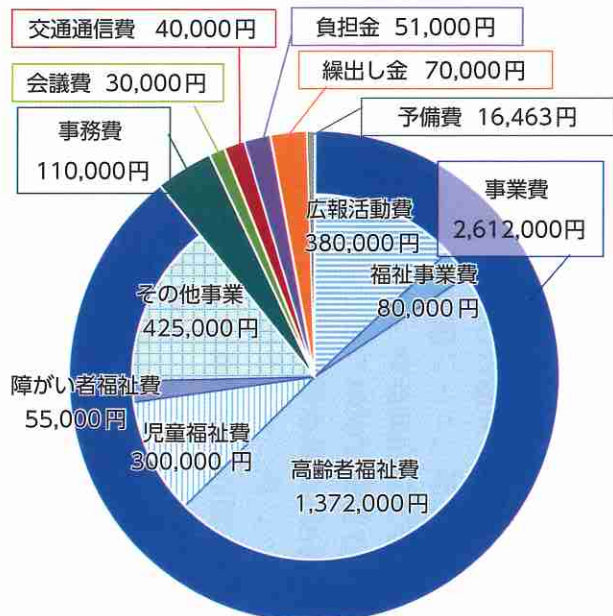
5月18日に西部地区社協の総会が行われました。承認いただいた令和6年度事業の概要は、次のとおりです。

### ◆ 収支予算 ◆ 予算額 2,929,463 円

#### 【収入の部】



#### 【支出の部】



### ◆ 月別事業計画（事業内容） ◆

	主催・関連事業等	会議
令和6年（2024年）		
4月	共募支会委員会・日赤説明会	常任理事会 R5会計監査
5月	赤十字運動月間の推進	総会
6月		常任理事会
7月	健康講座〈第1回〉 諸団体等への助成金交付	
8月	賛助会員の募集 福祉だより第92号の発行 共募支会委員会	常任理事会
9月	敬老祝金(90歳)の贈呈 寿ぎの便り(敬老祝品の贈呈) 高齢者おたのしみ会	常任理事会
10月	子ども会への助成金交付 赤い羽根共同募金の推進 藤沢公民館まつりへの協力	
11月	理事研修会	常任理事会
12月	健康講座〈第2回〉 年末見舞金の贈呈 福祉だより第93号の発行 年末たすけあい共同募金の推進	常任理事会
令和7年（2025年）		
1月	藤沢地区賀詞交換会への参加	常任理事会
2月	福祉講座・講演会	
3月	小学校新入学児童祝品の贈呈 福祉だより第94号の発行	常任理事会
その他 (随時)	敬老祝金(100歳)の贈呈	

※状況等により、事業計画の一部を変更する場合があります。

#### 《編集後記》

福祉だより92号をお届けします。今年度も既に恒例の事業が始まりました。皆様の声を聞きながら、より良い活動をしていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いたします。

編集委員 廣瀬・石井・川村

本谷・清水

#### 「藤沢西部地区社協」

#### 福祉ネットワーク「きずな」

☆高齢者の家庭、お一人暮らし、身体の不自由な方へのお手伝いをします。

受付：月・水・金（午前10時から午後3時）

電話 24-8480 奉仕料無し