

里山散策 ウォーキング



本埜支所に集合して出発！

6月19日、20名の参加者が本埜支所に集合しましたが、連日の猛暑のために出発を公民館に変更して本埜の里山の会会長の青山光男さんの案内で散策ウォーキングがスタートしました。

草木の説明や虫などの生態について勉強させて頂きました。途中で、中根の鳥見神社は木々に囲まれた秘境のようなたたずまいでオーラを感じられる、素晴らしい所でした。次に本埜小学校脇の階段を降りて本埜の里山に到着し、青山さんの説明を受けながら小動物や草花が育つ貴重な生息地周辺を散策しました。

ウォーキング報告



ほらいるいる～！



いた！

自然の中を気持ちよく散策できました。



その後、木の下やベンチにビニールシートで休む場所を作り、日陰でさわやかな風のなかで美味しい昼食をいただき時間的許す限り交流を深めました。

(織原 拯)

鳥見神社の鳥居。



みんなで木陰で一休み。



印西市社会福祉協議会本埜支部
☎090-4749-5373
支部長 近藤瑞枝

印西市社会福祉協議会
☎0476-42-0294
担当 西畑

本埜支部他事業

みんなのカフェ 地域ボランティア活動

赤い羽根共同募金募金活動

ふれあいサロン

バスハイク

広報

WiSH

令和7年度 本埜支部 役員

評議員 館野利代 田畑真理 貝塚裕子 北村 綾 小山内江津子
吉野 博 小久保 力 押田香代子 飯塚益美 原山奈緒美
長谷川和巳 小川君子 篠原壽美恵 山口裕子 渡邊 信
市原康之 大知尚暢 寺島光浩 瀧森祥太
監査 馬場康夫 齋藤誠一
理事 近藤瑞枝 織原 拯 青柳和江 札幌秀美 中島一江
林 まり子 塚田喜江 渡辺哲章 五十嵐一男 小林久男
銀山晴雄 石川太巳 鈴木幸子 蓮実篤祐
佐藤裕美子 桑原 智

目指せ「健康寿命」日本一！

支部長 近藤 瑞枝

昨今、「健康寿命」の認識はすっかりポピュラーになったようです。健康上の問題で誰かの助けを借りることなく、自立して生活できる寿命のことですね。世界でのランキングは、シンガポールに次いで第2位の日本。では千葉県はといえば、令和4年は男性が全国13位で72・69歳、女性が12位で75・89歳でした。さてさて我が印西市はどうなのでしょう。令和6年度、男性は82・3歳、女性は84・8歳。いずれも全国平均を上回っています。素晴らしい。とはいえ県下でもまだ第1位には及びません。様々な分野において全国から注目されている印西市です。かつては住みよさランキング7年連続1位になったこともある我が市ですが、ここはひとつ、健康寿命も日本No.1を目指そうではありませんか。ところで、本当の健康とはなんでしょう。「身体」はもちろん、「心」の健やかさがとても重要。身体と心の密接な関わりは論をまたないところですね。元気でいられるように適度な運動を心がけ、そしてイベントに顔を出して心の憂さ晴らしでもいかがでしょう。さらに余裕があれば、ボランティア参加も是非。

ボランティア募集

様々な世代の方のボランティアをいつも募集しております。仲間や友達もできるのでお気軽にご連絡ください。



お問合せ

印西市社会福祉協議会 本埜支部
090-4749-5373(近藤)

Summerボランティアチャレンジ

毎年夏休みに中学生が参加するチャレンジボランティア。今年は滝野中、西の原中からの13名が、ふれあい給食と買い物支援バスに参加してくれました。参加後のアンケートを紹介します。

Q:このプログラムに参加してみようと思ったのは？

- ボランティアに興味があったから
- 将来の進路に役立つと思ったから
- 家族に勧められたから
- 何か社会の役に立つことをしたかったから
- 活動証明書が必要だったから
- 友達から誘われたから
- 夏休みを有効に使いたかったから
- 昨年参加して楽しかったから

ふれあい給食ひまわりの会

Q:参加してみてどうでしたか？

- 初めてで緊張したがスタッフの方々が優しく明るく教えてくれて素晴らしい経験ができました。
- お弁当作りは、早く美味しく作らないといけないから大変だと思った。
- 楽しかった。栄養的だけでなく、いつも食べているようなお弁当が出来上がった。
- 配達先の高齢者の方とお話ができて、とても楽しかった。ありがとうございました。
- 優しく教えてくれたり、すごく美味しかったので良かった。

毎月（8、9月はお休み）手作りのお弁当を、独居や居間独居65歳以上の高齢者世帯にお届けしています。今回は準備と配食を担当してくれました。

お問合せ 090-4749-5373(近藤)



買い物支援バス

偶数月の2日間、買い物困難の方に買い物サポートをしています。送迎付きでサンキとジョイフル本田に行きます。今回は買い物サポートを担当してもらいました。

Q:参加してみてどうでしたか？

お問合せ 0476-85-4845(鈴木)

- 高齢者の方と普段交流がないので、最初は緊張したが、話しかけてもらって緊張もほぐれた。また来年もやりたい。
- 1人の買い物不便の方に、スタッフの方が優しく楽しそうに接していた。相手に寄り添って気遣いある行動に「すごいな」と感動しました。
- 家が遠く1人で買い物できない高齢者にとって、買い物付き添いの活動はとても大切なことがわかった。
- 高齢者と話す機会がないので新鮮で貴重な体験だった。



みんなで買い物は楽しい！



参加者は75人でした！

3月30日（日）に牧の原地域交流センターで「体験して防災と仲良くなる」イベントを開催しました。地域のご家族が多数参加してくれました。親子丼や切干大根、ホットケーキミックスの蒸しパン等、災害時に簡単に作れるレシピが好評でした。

世代交流イベント



被災食でも美味しいね！

もとの健康マージャン

健康マージャンは通常のマージャンとは異なり、一、お金を掛けない、タバコ、酒を飲まない、二、認知症予防、記憶力向上、ストレス軽減などの心身の健康増進、三、勝敗にこだわらず、対局者同士が知り合い、交流する場を楽しむ。従って、自分勝手な言動で対局者にいやな思いをさせない事がマナーです。

- ③ 約1時間経過後、局の途中でも終了。
- ④ 各卓で点数を計算しメモに成績を記録します。
- ⑤ 次にプレイするテーブルはくじ引きで決めます。
- ⑥ 以降は同じ繰り返しで計4回プレイします。
- ⑦ プレイが終了したら、麻雀卓を倉庫に片付け、テーブル・椅子を元の位置に戻して退室します。



興味のある方は一度ぜひのぞいてみてください。雰囲気はわかると思います。（札幌）

開催場所：印西市地域交流センター 多目的室1

※牧の原小学校隣り。令和7年6月から本塾ファミリア館が改修工事のため、場所を変更しました。

開催日時：毎週日曜日13時～17時

会費：1,200円/年（4月）途中入会は残月数×100円

参加者数：毎週20～30名

お問合せ 080-3422-6897(札幌)



お問合せ

印西市社会福祉協議会本塾支部
090-2632-7799(银山)

印西市本塾地域地域包括支援センター
0476-85-4845(鈴木)

もとの応援米

毎月第1日曜日の午前中、プレーグ本塾の庭に作った畑で活動しています。認知症の方やそのご家族、認知症に興味のある方々が集まって、季節の野菜作りを楽しんでいます。みんなで土や作物を触りながらおしゃべりする時間を大切にしています。



耕運機を導入して作業が楽になりました！

お問合せ 0476-85-4845(鈴木)