

香取市地域包括支援センターにご相談してみませんか？

市内に住む高齢者本人はもちろん、家族からの相談や近所にお住いの方などの介護に関する悩みや様々な問題に対応しています。また、健康や医療に関する相談はもとより、日々の生活に関する事等気軽に相談する事ができます。お住いの地区担当の地域包括支援センターまでお問合せ下さい。

佐原地域包括支援センター

(佐原・栗源地区担当)

電話 50-1231

FAX 50-1256

(香取市役所本庁2階)

小見川地域包括支援センター

(小見川・山田地区担当)

電話 82-0718

FAX 82-1125

(香取市役所小見川支所1階)

※ 業務時間：平日8:30~17:15(土・日・祝 及び 年末年始は休業となります。)

地域のお宝(地域資源)を教えてください!

普段から行っている事や通っている場所が、実はいつもの暮らしをより良くするお宝かもしれません! どんな小さな事でも結構です。皆さんがご存知の情報を下記連絡先までぜひお知らせ下さい!

人が集まっている場所や恒例行事を知りませんか?

「地元のみんなで毎日お茶会をやってるよ!」「毎週グラウンドゴルフ会を開いているみたい!」

「公民館や青年館を使ってストレッチや体操・脳トレを定期的に行っているよ!」

地域で行っている便利なサービスはありますか?

「近所の商店は配達をしてくれるよ!」「移動販売車が定期的に来て便利に利用している!」

「町内会や自治会などの地元にある団体が高齢世帯を定期的に訪問してお話を伺っている!」

毎日の生活でお困り事や不安な事はありませんか?

「近くに親戚や知人がいなので、何かあった時に頼れる人がいないから不安を感じている…」

「寝たきり状態や認知症に気を付けたいけど、具体的な予防方法を知りたい!どうすればいいの?」

参加したい活動やお手伝い頂ける事を教えてください!

「香取もりもり体操や香取のびのびタオル体操を試してみたくんだけど、どこに行けばできるの?」

「手芸や工作が得意で機会があれば簡単なものならで教えたいので声をかけて欲しい!」



香取市生活支援体制整備事業広報誌

令和6年8月1日 発行

ごはんにふりかけ!

9杯目



普段の生活をより良いものにするお手伝い

ユニボッチャを試してみませんか?

【ボッチャのルール】
赤と青でチーム対戦的となる白いボールに投げたボールを最も近づけたチームが勝利となります!



実際に体験して頂くと、皆さんとっても楽しそう! まずは気軽にお試しを!



「ボッチャ」は老若男女問わず身体に障がいのある方でも気軽に楽しめる為レクリエーションや手軽なスポーツとしても適しています。

近年はパラリンピックの正式種目で話題となり、今年パリパラリンピックが開催される予定で更に注目度が高まっています!

※「ユニボッチャ」はボッチャの導入版(簡易版)で、ボールの重さは競技用と同じで、大きさは子どもの手にも収まりやすい様に小さめに作られています。

「ユニボッチャ」セットお貸出しします!

香取市社会福祉協議会では「ユニボッチャ」が手軽に楽しめるセットをお貸しています!

香取市地域サロン事業に登録済の「地域サロン」や香取もりもり体操を行っている「集いの場」等の市内団体等にお貸出ししております。

なお、お貸しできるセットには限りがあり、場合によってはご希望に添えない場合もございますのでご容赦願います。貸出ご希望の団体様は、**香取市社会福祉協議会 (☎54-4410)** までご相談願います。



ごはんにふりかけ! に関するご意見・お問合せはこちらへどうぞ!

ホームページ

香取市社協

検索

社会福祉法人香取市社会福祉協議会

〒287-0003

香取市佐原1134番地3

みんなの賑わい交流拠点コンパス 3階

電話 54-4410 FAX 54-4797

【お詫びと訂正】

先般発行致しました「ごはんにふりかけ!」8杯目(8号)に掲載致しました「大畑もりもり体操(栗源地区)のご紹介記事において、開催場所の名称に誤りがありました。正しくは「大畑公會堂」となります。今後は誤記等の無いよう、十分配慮し制作する所存でございます。ここにお詫びし訂正申し上げます。

地域サロン・集まりの場が市内各地に増えてます!

NEW! 木内さつき会 小見川地区

もりもり体操や脳トレ、茶話会を中心とした地域サロンを5月(さつき)から開始しました。また、懐メロをエレキギターの伴奏と共に口ずさんだりと多彩な内容で楽しんでいます!



エレキギターの演奏で気分はもう青春時代!



簡単にできるストレッチ体操を行って皆さん楽しそう!

【開催場所・日時】
木内区民センター
第1・第3木曜日
13:30~15:30

NEW! エンジョイ伊地山 佐原地区

もりもり体操を中心に4月より開始しました。体操を行う事で「足腰の筋力アップ」され、毎日の生活に重要な「バランス感覚の向上」を目標に皆さんハツラツとエンジョイされています!



筋力アップで元気もアップ!



元気いっぱいみなさん!もりもり体操をいつまでもENJOYして下さい!

【開催場所・日時】
伊地山公民館
毎週火曜日
9:30~11:30

NEW! 花のお寺もりもり体操 佐原地区

団体名の通り、沢山の花々で彩られた庭園のある本堂にて開催されています。ご住職を中心に、もりもり体操で健康増進と介護予防に取り組まれています!



「花のお寺」一番の見頃にパシャリ!笑顔があふれます!



もりもり体操の足上げ運動も息がピッタリの皆さん!

【開催場所・日時】
大龍寺
第1・第3水曜日
10:00~11:30

今市もりちゃん 佐原地区

大倉地区の今市公民館で毎週金曜日に開催している「今市もりちゃん」。体操の合間のおしゃべりタイムは、いつも笑いが絶えません。おしまいに欠かさず歌うテーマソング「ぼけない小唄」で、これからも更に元気もりもり♪



【開催場所・日時】
今市公民館
毎週金曜日
10:00~12:00



香取のびのびタオル体操で更に健康増進!



和気あいあいと楽しく続けています!



バスハイクでは銚子方面を巡りました!

しょうゆ工場見学記念
2024年5月10日

NEW! もりもりサワーズ 栗源地区

6月14日より、沢区民センターにて「もりもりサワーズ」が始まりました。初めの頃より人数も増えて賑やかになってきています。今後も継続して行い、筋力アップ、転倒予防、健康促進を目指します。



「もりもり体操」をみんなでやると楽しさ倍増です!

↑多田先生によるもりもり体操講座で楽しく学びました!

【開催場所】
沢区民センター
隔週金曜日

NEW! きらり 生良里もりもり体操チーム 山田地区

神生区民センターを会場に、地域の方の健康増進と交流の場となっている「生良里もりもり体操チーム」。山田区内では、唯一椅子を使わず畳の上でのバージョンアップ体操を実施しています。もりもり体操で少しずつ貯めた貯筋で、腹筋を使った起き上がり運動も楽々!! 体操の後は、みんなでお茶を飲みながら談笑を楽しんでいます。体操も移動販売も老若男女どなたでも参加OK! ぜひ一度ご参加下さい!

【開催場所・日時】
神生区民センター
毎週金曜日
10:00~11:00



移動販売 とくし丸 は 第1・3・5金曜日 11時頃



みなさんの笑顔がキラリ!