

きょうせい
競成まつり

佐原地区



楽しくみんなでタオル体操!



「ボッチャ体験」で会場も大いに盛り上がりました!



伊藤市長も駆けつけて下さいました!

昨年11月2日 競成小学校にて、競成小学校とまちづくり協議会が連携して「競成まつり」が行われました。
香取のびのびタオル体操やボッチャ大会が行われ、世代を超えた参加者で楽しくも有意義な一日となりました!

ふるさとフェスタさわら

佐原地区

昨年11月24日に行われた「ふるさとフェスタさわら」にて、大崎えがおサロンのみなさんをはじめ、ネクストかとり多田先生や海老原先生、そして伊藤市長がステージ上で一緒に香取のびのびタオル体操等が披露されました。
観覧されていた来場者のみなさんと一緒に体操を行い、会場は大いに盛り上がりました!



ステージ上の伊藤市長や大崎えがおサロンの皆さんと会場全員が一体となりました!

香取市地域包括支援センターのご案内

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お気軽に相談することができます。お住いの地区担当の地域包括支援センターまでお気軽にお問合せ下さい。

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)



ごはんにふりかけ!は下記の場所へ置かせて頂きましたので是非ご利用下さい

【香取市内共通】

- ・香取市役所 (本庁・各支所)
- ・地域包括支援センター (佐原・小見川)
- ・香取市社協 (本所・各支所)

【小見川地区】

- ・香取おみがわ医療センター

【佐原地区】

- ・香取市シニア健康プラザ
- ・エクセルシオール佐原
- ・千葉県立佐原病院
- ・坂本医院
- ・たもつ内科小児科医院
- ・くさかべ歯科
- ・サクマ薬局北口店
- ・健康さわら薬局
- ・セイメイ玉造店
- ・千葉日産自動車佐原店

【山田地区】

- ・テラス・サンサン
- ・山田公民館
- ・山田B&G
- ・宮内医院
- ・JAかとり山田支店

※順不同・敬称略

★配布(配置)にご協力頂ける場所を募集中です!是非ご一報願います。



香取市社会福祉協議会
マスコットキャラクター
あや香ちゃん

ごはんにふりかけ!

11 杯目

普段の生活をより良いものにするお手伝い

支え合う地域づくりをサポートします!

誰もが住み慣れた地域でいくつになっても自分らしく暮らせるように、介護予防への取り組みやご相談などを通して、ご近所や住民同士のつながりと支え合いの仕組みづくりを進めています。

地域での困りごと

地域のチカラを活用

生活支援コーディネーター
(地域支え合い推進員)に相談

さまざまな資源につなぐ
(地域サロンや集いの場等)



生活支援
コーディネーター
(地域支え合い推進員)
のご紹介!

市全域
(第1層)



松井 司

本宿・新宿



土屋 俊幸

香取・香西・
新島・北佐原



小勝 誠

香取市社会福祉協議会 本所 ☎54-4410

津宮・大倉・
東大戸・瑞穂



向後 純子

小見川全域



高橋 浩和

小見川支所 ☎83-7071

山田全域



堀越 由佳

山田支所 ☎78-1056

栗源全域



神原 佳織

栗源支所 ☎75-2118

ぜひ一度、上記の生活支援コーディネーターへご相談下さい!

- ・地域で困りごとがあり、孤独を感じるので地域活動に参加したい。
- ・これから地域のために貢献したい。
- ・もりもり体操やタオル体操を体験したい。
- ・地域活動継続のためのお手伝いをしたい。
- ・今の活動に行き詰まりを感じている。
- ・認知症や介護の事で困っている。
- ・どこに相談していいか悩んでいる。

お気軽に各地区担当の
生活支援コーディネーターへ
お問合せ下さい!



「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

電話 54-4410 FAX 54-4797

〒287-0003
香取市佐原イ134番地3
みんなの賑わい交流拠点コンパス 3階

制作
発行



集いの場・サロン最新情報 かわあ版

NEW! 中洲健康クラブ

地区民生委員や地域のみなさまの力を借りながら、昨年7月より体操を開始しました。地域の皆様と元気に活動しています！



中洲健康クラブのみなさん



DVDを見ながら楽しく気軽にもりもり体操！



【開催場所・日時】
中洲公会堂
毎週火曜日
9:00～10:30

佐原地区

NEW! 篠原健康クラブ

地区民生委員や地域のみなさまのご協力により、昨年11月から開催しています。参加者同士が楽しみながら、もりもり体操で体力アップしています！



篠原健康クラブのみなさん

★ 始めたばかりとは思えない息の合った参加者のみなさん！

【開催場所・日時】 毎週月曜日
篠原新田公会堂 9:00～10:30

佐原地区

エクセルシオール佐原「いきいきスクール」

第4木曜日に「いきいきスクール」と題し、エクセルシオールの施設にて理学療法士による「健康体操」を行っています。

参加者のみなさんは、楽しみながら体操されていました！



理学療法士が毎回じっくりとわかりやすく説明を交えて体操を実施

★ ストレッチ運動でカラダもココロも同時リフレッシュ！

【開催場所・日時】 第4木曜日
エクセルシオール佐原 14:00～15:00

佐原地区

瑞穂もりもり体操

現在の登録者は18名。みんな“来れるときにだけ来る”ことがお約束。ふれあいセンターの機械に入っている「エルダーシステム」の曲も好評で、終わった後は心も体もほかほかです！！



大きく吸って～



★ ほかほかした笑顔が素敵な瑞穂もりもり体操のみなさん ★



大きく吐いて～



センターの大堀さんにてミュージックスタート♪

【開催場所・日時】
香取市みずほふれあいセンター
毎週木曜日 10:00～11:30

佐原地区

入会地区サロン YGM99

ユニークなサロン名の由来は、目標のY「ワイワイ」G「ガヤガヤ」M「目指そう」99(歳)の略が元になっています。

今は「健者の体操」も取り入れ、もりもり体操で「99歳になっても元気な体」を目指して頑張っています！

特に第4土曜日のサロンでは、参加者で色々考えたメニューの中から選び、みんなで調理してから「ワイワイ ガヤガヤ」と楽しく食べています！



もりもり体操と楽しいサロン活動で、笑顔と楽しさいっぱい！の参加者のみなさん！

【開催場所・日時】 入会地区民センター 【サロン】 第1土曜日 13:00～15:30
【もりもり体操】 毎週水曜日 10:00～11:30 第4土曜日 10:00～15:30

小見川地区

すこやかクラブ吉野

平成30年8月に、香取もりもり体操第1号として活動を開始！！現在はプロジェクターを使い、映像を見ながら体操や脳トレに励んでいます。

体操後の楽しいおしゃべりタイムも継続の秘訣！介護予防だけではなく、地域の大切な情報交換の場となっています。昨年12月20日はもりもり体操の後に、香取市デマンド交通「かどくる」について市の担当者より説明をしていただきました。



「かどくる」説明会の様子



～継続は力なり～
みんなと一緒に続けられる！！

【開催場所・日時】
吉野平集会所
毎週金曜日
13:30～15:00

山田地区