

きずな

絆 速報版



発行 公益社団法人
武蔵野市シルバー人材センター
編集 広報編集委員会
武蔵野市西久保 1-6-27
多摩信用金庫武蔵野支店4階
電話 0422-55-1231(代)
URL: <http://www.musashino-sc.or.jp/>

会報「絆」の速報版です。会報「絆」の発行が年2回となりましたので、新鮮なニュースをタイムリーに会員の皆様にお届けするために、随時発行させていただくことになりました。よろしくお願いいたします。

からだと健康寿命をのばしましょう！

— 62名の参加者を集めて健康フェスタを開催 —

シルバー人材センターの周知と新規会員募集を目的とした「シルバー人材センター健康フェスタ」を2月25日(火)武蔵野総合体育館柔道場で開催しました。全戸配布チラシの効果もあり、62名の参加者のうち46名が一般参加の市民の方でした。

今回のテーマは「体と健康寿命をのばしましょう」で、日頃運動不足になりがちな高齢者を対象に「椅子に腰かけたり、寝そべったりして行うストレッチ」や「認知症予防のための脳トレ」を行うことで「フレイル予防※」を目指すプログラムでした。

講師の昌浦龍男さん(健康運動指導士)から一般的な講義を受けた後は、全員そろって実技に取り組みました。

参加者からは「日頃の運動不足を痛感した」「簡単なストレッチで身体が楽になった」「早速、今日からでも続けてみたい」などの声が聞かれました。また、参加者の半数近くの方から回答のあったアンケートでは、「来年もこのような催しを実施してほしい」など好評で、参加者一同、楽しくも有意義な2時間となりました。



▲身体を使った脳トレもありました



▲先生の指導に従って、みんなでストレッチ

※フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」のこと。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。

みんなで使ってね

手芸小物班が丹精込めて作成
14回目の雑巾寄贈式

手芸小物班の会員が作成した雑巾の寄贈式が3月11日(火)、武蔵野市役所で執り行われました。今年で14回目となったこの活動は、地域と児童への貢献を目的に、平成23年度に始められたものです。手芸小物班が会員から寄付されたタオル類を、一枚一枚丹精込めて雑巾に仕立て、市内の小学校にこれまで約2万枚を寄贈してきました。



▲小物手芸班の皆さんもニコリ笑顔

当日は、武蔵野市教育部長へ当センターの安達会長から1,200枚の雑巾を手渡しました。教育部長からは「毎年ありがたい。皆様の思いを子どもたちにしっかり伝えたい」とのお礼の言葉をいただきました。なお、この模様は3月17日(月)の東京新聞朝刊でも紹介されました。



▲2日間で40名の方が参加されました

今年も盛り上がった

東京マラソン祭りにボランティア参加
来年も参加するよお!

今年で18回を数える東京マラソン(東京都主催)が3月2日(日)、都庁前を出発し東京駅前・行幸通りをゴールとするコースで開催され、大勢の人々が沿道を埋めました。

これに伴い、沿道で演舞やバンド演奏などのパフォーマンスが繰り広げられる「東京マラソン祭り」が実施され、当センターからは会員6名が、ボランティアとして参加しました。当日は、トルナーレ日本橋浜町の沿道の案内・誘導を行いました。応援イベントスタッフのサポートもあり、安心して活動ができました。

一般ランナーから声をかけられた会員は「楽しかった。来年もまた来たい」と、笑顔で話していました。



▲ボランティア、お疲れ様でした

有意義な情報交換が

家事援助班で懇談会を開催

「家事援助懇談会」が二月二日(金)と二六日(水)の両日、西久保コミセンで開催され、合計四〇名の会員が集いました。自己紹介では会員の意外な一面が見えて笑いを誘ったり、就業上の経験談では真剣に聴いている会員も。過去の問題事例を題材にしたグループ討議と発表があり、担当職員からは再発防止に向けた解説もありました。和やかな雰囲気の中、明日からの就業に取り組み決意を新たにされた皆さんでした。