



〒292-0815
 木更津市大久保 761-2 波岡の家内
 TEL : 0438-37-4811
 FAX : 0438-36-1594
<http://ikumikai.org/>

みんなの

嶋崎

「Get Wild'89」TM NETWORK
 カラオケで良く歌います

好きな歌♪

小川

「DREAMIN' ON」Da-iCE
 この時代にごそを前向きな歌を♪

瀬在

「夢を信じて」徳永英明
 前向きになれる一曲

平野

「3月9日」レミオロメン
 歌詞も日付も特別な歌です！

東間

「PRIDE」今井美樹
 私の心のベストテン第1位!!

保田

「Lemon」米津玄師
 何回聴いたかわからない
 くらい聴いてます。



向寒の候、地域の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。早いもので、今年も残すところあと2ヶ月を切りました。今年はイベント等恒例行事がほとんど中止になり、皆様にお会いする機会が少なく残念です。コロナ感染の治まる気配はありませんが、新しい生活スタイルを取り入れながら、日常を取り戻しつつあります。外出時のマスクは日常、Webでの研修、会議もやってみたら意外と簡単!? つくづく人間は順応性が高い生き物ですね。

しかし、まだまだ人数や場所の制限があり、集いの場の再開ができず仲間に会えない、離れて住む家族や親しい方に会えない、という寂しさを痛感した方も多いと思います。いつでも会えるが当たり前ではなく、日頃から、大切な人達との繋がりを、もっと大事にしたいと思います。南部包括でも、少しでも地域の皆様と繋がる機会を作れるように、オレンジカフェや出張相談を再開しています。感染対策を万全にしてお待ちしておりますので、お気軽にお越しください。

センター長 東間 奈美





活

動

報

告



オレンジカフェ



地域ケア会議



オレンジフェスタ



認知症サポーター
フォローアップ研修





八幡台移動販売リニューアル！

◎八幡台では週に1回、買い物に便利な移動販売車が来てくれます。豆腐屋さん、魚屋さん、総菜屋さんに加え、新しくパン屋さんも来てくれることになりました。また、南部包括支援センターもミニ出張相談として月に1回、第一木曜日に伺って盛り上げています。ぜひお誘いあわせの上、ご利用をお待ちしています。

※ ご自宅まで個別配送もしてくれます



曜日：毎週木曜日

時間：

3丁目防災倉庫前

13:30～13:55

6丁目駐車場敷地内

14:00～14:25

生活支援コーディネーターの出口さんより
波岡東地区「地域を考える会」では日向寺代表を中心に住民主体の助け合い活動を推進しています。
ご協力いただける方は下記まで連絡ください。
木更津市社会福祉協議会 TEL：0438-25-2089



コロナに負けない！～手指消毒～



- しっかり1プッシュ
- ① 噴射する速乾性手指消毒剤を指を曲げながら適量手に受ける
 - ② 手の平と手の平を擦り合わせる
 - ③ 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)
 - ④ 手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)
 - ⑤ 指を組んで両手の指の間を擦る
 - ⑥ 親指をもう片方の手で包みねじり擦る
 - ⑦ 両手首までていねいに擦る
 - ⑧ 乾くまで擦り込む

マスクの保管方法

マスクの内側(顔と接する面)部分を内側に二つ折りにして、ケースに保管。「マスクの外側は菌が付着している」と考え、触れないように！

マスクケースの中を定期的にアルコール消毒することもお忘れなく(*^^)v

・手洗いも、同じ順番で(^o^)/
・菌を目・鼻・口など顔の粘膜に入れないことが重要です！





～出張相談・オレンジカフェのお知らせ～

- 畑沢公民館 第1木曜日 10時～11時
- 八幡台移動販売 第1木曜日
13時30分～14時30分←NEW!
- 鎌足公民館 第2火曜日 10時～11時
- 八幡台公民館 ひばりカフェ 10時～11時
- 八幡台公民館 第3水曜日 14時～15時
- 波岡公民館(オレンジカフェ)
第4火曜日 13時～15時

感染予防の為、

- ・ 事前の申込、短縮開催
- ・ 自宅で検温&マスク着用
- ・ 飲み物の持参

をお願いしております。



南部包括のホームページでは他にも・・・

- ・ 日々の活動記録
- ・ 介護予防に関する情報
- ・ YouTube 配信

など、いろんな情報が満載!



千葉育美会 包括

※コロナや祝日の関係で中止・変更となる場合があります。
詳しくは各公民館へお問い合わせいただくか、
南部包括のホームページでもご確認いただけます
→ → →



脳トレ! 童謡の歌詞 穴埋めクイズ～!

答え合わせは包括職員まで～♪



『花』

春のうららの
【 】
のぼりくだりの
船人が
【 】
花と散る
ながめを何に
たとうべき

『富士の山』

あたまを雲の
上に出し
【 】
見下ろして
かみなりさまを
【 】
富士は日本
一の山

『われは海の子』

われは海の子
しらなみの
【 】
松原に
煙たなびく
【 】
わがなつかしき
住家なれ

『もみじ』

秋の夕日に
照山もみじ
濃いも薄いも
数ある中に
松をいろどる
【 】
山のふもとの
【 】



きさらづしなんぶちいきほうかつしえんせんたー
木更津市南部地域包括支援センター
〒292-0815
千葉県木更津市大久保 761 番 2
電話：0438-37-4811
ホームページ
<http://ikumikai.org/>
過去の記事や日々の活動記録も掲載中!



【編集後記】

自宅で過ごす時間が多くなっている方もいらっしゃるかなと思います。皆さんは、どのようにお過ごしでしょうか？私は、読書をする習慣を身につけようかなと思っています。まだまだ、新型コロナは終息しません。インフルエンザの流行も心配されています。外出時は、3密を避けてマスクの着用。帰宅したら、手洗い、うがい等をおこない、体調を崩さないようにしてお過ごし下さい。(瀬在)