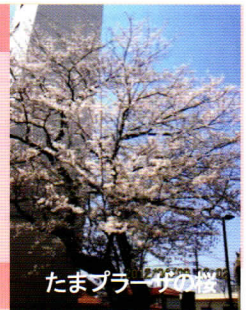


美しが丘地区社協だより

発行 美しが丘地区社会福祉協議会事務局 電話(045)901-3002



美しが丘地区社会福祉協議会は、美しが丘1、2、3丁目の各団体の代表および個人が参加して組織構成され、社会福祉活動を進めていく任意団体です。地域の皆さんが安全に安心して暮らせる街づくりを、福祉の面で支えて行きたいと願っています。

「いきいき健康サポート」

地域の皆さまの健康づくりのお手伝いを目的に健康チェックや健康相談のできる場として2013年9月にスタートしました。

開催日時

月の第4金曜日、午前中 10時～11時半(受付)

場所 企業支援センターまちなか biz あおば
昭和調剤薬局 西となり

内容 血圧・体重・基礎代謝・バランス年齢・

体脂肪率などの測定数値をもとに、たまプラザ地域ケアプラザの中村看護師さんから一人ひとりに的確なアドバイスを戴きます。食欲不振で服用している薬のせいではないかとお困りの方には、隣にある調剤薬局の薬剤師さんを紹介して喜んでいただきました。

皆さまも、お気軽に お立ち寄りください。

今後の開催予定日

3月27日 8月28日

4月24日 9月25日

5月22日 10月23日

6月26日 11月27日

***7月と12月はお休みです**

中村看護師さん



健康チェックリスト

項目	測定値	基準値	測定値	基準値	測定値	基準値	測定値	基準値	測定値	基準値	測定値	基準値
身長	162.0	150.0	162.0	150.0	162.0	150.0	162.0	150.0	162.0	150.0	162.0	150.0
体重	62.0	50.0	62.0	50.0	62.0	50.0	62.0	50.0	62.0	50.0	62.0	50.0
BMI	23.2	18.5	23.2	18.5	23.2	18.5	23.2	18.5	23.2	18.5	23.2	18.5
基礎代謝	1480	1200	1480	1200	1480	1200	1480	1200	1480	1200	1480	1200
基礎代謝率	74	75	74	75	74	75	74	75	74	75	74	75
基礎代謝率(%)	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55	60	55
皮下脂肪厚	18.5	15.6	18.5	15.6	18.5	15.6	18.5	15.6	18.5	15.6	18.5	15.6
骨密度	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8	0.8
骨密度(%)	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67	67



美しが丘地区社協主催

バス旅行のお知らせ

ポーラ美術館正面入り口

ポーラ美術館で
《セザンヌ展》
を鑑賞
フランス料理と
花々を満喫!



★今年も次の日程でバス旅行を計画しております。

旅行日 ・5月19日(火)

行先 ・箱根ポーラ美術館

・小田原フラワーガーデン

募集開始・3月30日(月)から

定員になり次第 締め切りとなります。

※ 詳細は掲示板等でお知らせしています。

個別支援学級の支援

地域内の美しが丘中学校の個別支援学級への支援は今期(4月～3月まで)はペン習字・パン作り・フラワーアレンジメント・茶道・ダンス教室・菜園体験等を実施いたしました。

支援活動を始めてから2年が経過しました。

他の地区社協には無い、美しが丘地区社協の

独自でユニークな活動

ですので、今後もより

良い方向に進むように

取り組んでいきたいと

思います。



美しが丘地区社協主催 お料理教室

「目でも楽しむ おもてなし料理」の会報告

去る10月30日(木)美しが丘地域ケアプラザに於いて、講師に寺岡淳美さん(専門調理師、薬膳マイスター)をお招きして開催いたしました。

メニュー

- ・柿の白和え BOX
- ・鮭の秋衣揚げ
- ・紅鮭のたっぷり
野菜テリーヌ
- ・ピーマンがどっさり
食べられちゃうサラダ



添加物のあふれる時代、安全な食材を選び、栄養面からもバランスの良い、心も身体も喜ぶ視覚てきにも楽しいお料理を学び、参加者全員笑顔のランチタイムでした。

美しが丘地区社協主催

ミニコンサートのお知らせ

湊なつきさんをお招きして『ミュージカルの花束パート3』を開催します。

湊さんは宝塚歌劇団、劇団四季を経て現在フリーで活躍中です。素敵な歌と軽妙なトークショーをお楽しみ下さい。

開催は10月下旬の午後を予定しています。詳細は掲示板等でお知らせします。



「いきいきサロン」ご紹介

- ◎ 毎月第2・第4火曜日
- ◎ 12時半から15時まで
- ◎ 場所 まちなか biz あおば



お茶を飲みながら、気楽なおしゃべりタイムが魅力です。一度足を運んでみてはいかがでしょうか。予約は不要です。

地域消防団の活動紹介

青葉消防団第一分団九班

九班班長 大石芳数

私たちの班は美しが丘1~3丁目を管轄として活動しております。団員は12名(男性10名・女性2名)で自営業やサラリーマンと様々な仕事をしながら活動に参加しております。活動内容は、1月の青葉区出初式から始まり、毎月の器具点検(資機材の保守など)4月の桜祭りや7月の盆踊り大会の警備、自治会の防災訓練での指導(救急救命蘇生法・AEDの使用法・放水方法等)火災予防週間のイベント参加や警戒警備、年末警戒警備で1年間を終わります

その他にも、応急手当の資格を持っている団員は、青葉区内の中学校でAED等の指導を行っております。

火災時の出動は当然のこととして、台風接近や豪雨時にも時間に関係無く出動して巡回警備を行います。幸いにも美しが丘の管内では火災や土砂災害の発生は少ない方ですが、いざと言う時に即出動するべく態勢をとっています。

現在の消防団の最大の悩みは、団員が少ないことです。過去の大災害の際には、あまり報道はされませんが、そこには大勢の消防団員の活躍があります。もしも明日大地震が起きて、管内で火災や建物崩壊があったならば・・・



消防署は全ての現場に行くことは不可能です。その時に火災を消す技術や救命の資格を持った消防団員が多くいれば、被害を少なくすることが可能なのです。どうか皆さまの入団を希望しております。

入団についてのお問い合わせは
青葉区消防署 消防団担当 お願いいたします。

TEL 045-974-0119

最後になりますが、私たち九班一同皆さまの「安心・安全」を守るために心を合わせて、頑張ってもらいますので、どうぞよろしくお願いいたします。

