

すぐに役立つ防災術～ちいさな いのちを守るための知恵と技術



青少年女性センター事業

★子育て支援講座（5/9）

アウトドア流 防災・防寒ファシリテーターのあんど
うりすさんを迎えて、アウトドアの知識&技術やグッ
ズの紹介、古武術の考え方を活用した防災術などを教
えていただきました。

1 地域を安全に

子どもの安全を守るために、まず、大人が地域を安全
にすること。ブロック塀や屋根瓦など、日頃から危険
な場所、安全な場所を子どもと一緒に確認したり、災
害対応型の自動販売機の場所をチェックしておくこ
とも大事。

2 家具の耐震・家具の固定

震災後も避難場所ではなく自宅で過ごせるように、家
具を固定すること。特に冷蔵庫が無事なら、たとえ電
気が通らなくても数日間は大丈夫だそうです。冷凍庫
の隙間にはビニール袋に水を入れて氷を作っておく
という知恵も教えていただきました。

3 グッズよりも行動

命を守るために毎日持ち歩く 5 点グッズ・・・

- ①携帯電話
- ②ホイッスル（玉の入ってないもの）
- ③LED ヘッドランプ
- ④マルチツール
- ⑤知恵がある自分（これが一番役に立つ）は、普段か
ら使い慣れていることが重要。防寒・厚さ対策として、
「水」・「風」・「空気」のしくみを知っておくと良いそ
うです。

4 その瞬間に判断できるために

でこぼこ道を歩いたり、自然に親しむアウトドアを経
験しておくとうれいそうです。実際に、阪神淡路大震災
を経験されたあんどうりすさんのお話は説得力があ
り、情報力も盛りだくさんで、参加されたお母さんか
らは、「とても参考になった、自分だけが知っていて
もダメなので、友達にも教えたい」などの声が聞かれ
ました。

★講座報告



3/2 「おやこチャレンジ」お
やこでホワイトデー大作戦！

4/20 「こころのカフェ」

人とのコミュニケーションが
苦手ひきこもりがちになったり、離職を繰り返し悩
んでいる女性達で構成している自助グループ「パステ
ル」がもっと元気になるために始めた交流会です。

5/18 「おやこチャレンジ」 椅子作り

4/30～5/2 「ワード・エクセル知っとこ講座」

学校や自治会の役員になっても困らない回覧板・チラ
シ・連絡網名簿作成等を学びました。

(5/21～5/24・5/18・5/25・6/1・6/8 6/4・6/5・6/6・
6/7) 「就労のためのパソコン講座」

就労に必要なパソコンのスキルアップ講座

～只今応募受付中！～

カジダン・イクメン写真展

(6/23～6/29)

家事や育児に積極的な男性のユニークな写真をご応
募ください。館内利用者投票により、最優秀賞、カジ
ダン、イクメン賞を決定します。最優秀賞には、今年
は新米 30kg をお届けします。奮ってご応募ください。



☆アスレチック吹き矢講座 (全5回)

白井市スポーツ推進委員の鶴岡忠幸さんを講師にお迎えし、腹式呼吸法で健康になると最近話題の吹き矢講座を行いました。

定員を上回るご応募をいただき、(5/1) 皆さん初心者とは思えない腕前でした。(5/8) 吹き矢作り、ちょっと苦戦しながら矢をセロハンで手作りしました。

(5/15) 手作りした矢で 5m→8m→10mと距離を変えて吹きました。



(5/29) 5級に挑戦しました。早くも吹き矢をした後、大きな声が出るようになったとの声も聞き、吹き矢の魅力に惹かれ今後も続けたいとサークルが立ち上がりました。

通年(ロング)講座の開始

☆つるし飾り雛講座 (4月～12月 全12回)

恒例となっている大人気の講座です。

☆脳いきいきアート講座 (4月～12月 全12回)

脳を活性化させたり認知症を予防する目的でくれよんで絵を描いたり工作をします。

福祉センター個人利用者向けお知らせ

☆はつらつタイム! (毎月1回)

この4月から菊華園の理学療法士の方に介護予防の話をさせていただいたり、体操・ゲームをしています。



☆健康相談! (毎月第2月曜日)

菊華園の看護師さんが親切丁寧に相談にのって下さいます。どんな些細なことでもご相談下さい。

<心配ごと相談>

市社会福祉協議会で行っている心配ごと相談を、毎月第3月曜日に福祉センターで行うことになりました。

生きがい支援事業 (高齢者個人利用者向け講習会)

◆講習会報告

ベーグルパン作り講習(3/14)

テーブルロール作り講習 (5/13)

日本製粉のクッキングパートナー佐藤加代子さんを講師にお迎えしてベーグルパンとテーブルロール(あんぱん)を作りました。



◆大人のぬり絵講習(4/4・11・18・25)

24色の色鉛筆を使用しました。色々な塗り方、色の混ぜ方等を基礎から習いました。



◆布ぞうり作り講習 (5/9・5/16・5/23・5/30)

カラフルな1×2mの布を使い、個性豊かな作品が仕上がりました



生きがい支援事業、講座の他には午前中に体操やお手玉、童謡を楽しんでいます。また、月2,3回グラウンドゴルフも実施しています。お気軽にご参加下さい。

合同事業 4月から就労継続支援B型事業所となったみのりと行う行事

◇春の会 4/17 美味しい和菓子と抹茶をいただきながら、お琴と尺八の演奏を聴きました。



◇こいのぼり祭り 5/1 大きな鯉のぼりと折り紙で作ったたくさんの小さな鯉で館内を飾りました。お風呂は菖蒲湯にしました。

～今後の予定～

あじさいまつり 6/26 ギター演奏と手作り菓子販売



<新規職員の紹介>

この4月より白井市福祉センターに勤務することになりました、北村直也です。以前は、市川にある高齢者施設で介護スタッフをしておりました。これまでの経験を活かしながら、一日も早く業務に慣れていけるよう、頑張っていきたいと思っております。宜しくお願いします。

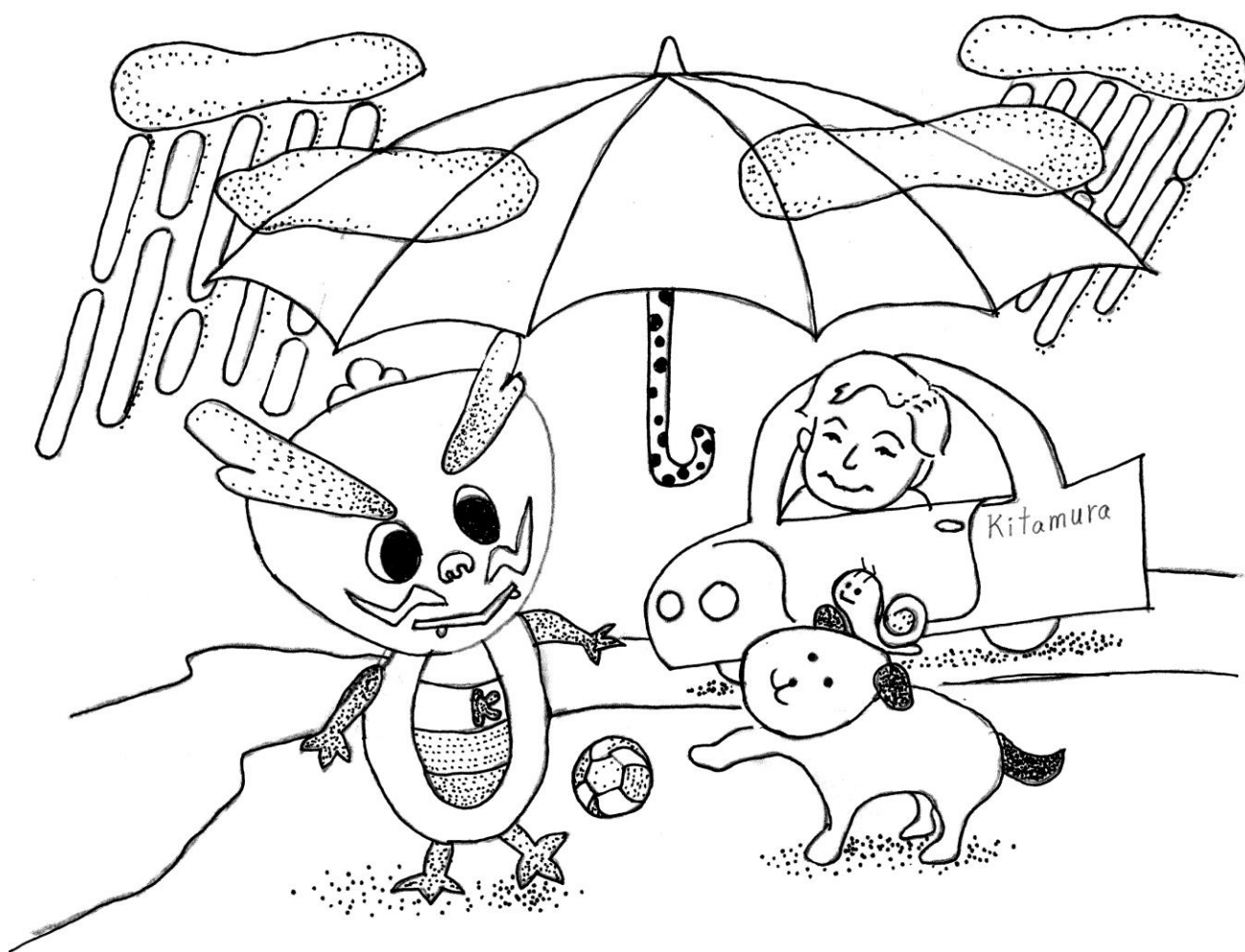
～だまされないで!!～



『オレオレ詐欺』→『振り込め詐欺』→『母さん助けて詐欺』と名称を変えている詐欺ですがまだ一向に減少しません。5月白井

市でも長男を装う電話で1千万円手渡す詐欺被害がありました。家族を思う母親の気持ちにつけ込む悪質な詐欺を撃退しましょう。動揺せず電話を切った後事実を確認しましょう。詐欺かもと疑ってみて下さい。普段から家族と連絡を取り合うといいですね。

清戸の柱



ここは、子どもからお年寄りまで、誰もが集える
市民の交差点です。緑と笑いと歌声いっぱいの
福祉センターで今日もお楽しみください。

福祉センター利用サークル一覧表

	区分	団体名		活動日	活動		区分	団体名		活動日	活動
1	手芸	あかつき	定期	第1水曜日	午後	31	卓球	ポピークラブ	定期	火曜日	午前
2	手工芸・染	ハナミズキ	定期	月曜日	午後	32	卓球	白井マスターズ	定期	水、金曜日	午後
3	ちぎり絵	ヒナゲシ	定期	第4水曜日	午後	33	ダンス	ダンシングフレンド	定期	土曜日	夜間
4	洋裁	リフォームの会	定期	第2第4水	午後	34	ダンス	マイマイの会	定期	月曜日	午前
5	華道	生け花いずみの会	定期	第1第3火	午後	35	舞踊	踊り峰幸会	定期	月曜日	午後
6	ギター	アマポーラ	定期	水曜日	午前	36	空手	松門会	不定期	土曜日	午前
7	詩吟	詩吟栄風会	定期	月曜日	午後	37	グランドゴルフ	天璋会	不定期		
8	大正琴	大正琴こもれび会	定期	水曜日	午後	38	ゲートボール	白井市ゲートボール	不定期		
9	三味線	三味線菊貴三会	定期	水曜日	午前			連盟			
10	陶芸	陶芸連	不定期		午後	39	バドミントン	あすなろクラブ	定期	火、金曜日	午前
11	陶芸	縄文	定期	土曜日	終日	40	編み物	ニット	定期	第1第3木	午後
12	陶芸	楽陶会	定期	木曜日	終日	41	箏	さーくる絃	定期	第2第4水	午後
13	陶芸	光彩の会	定期	金曜日	終日	42	ダンス	しろいシニアダンス	不定期		
14	陶芸	陶芸火曜会	定期	火曜日	終日	43	サッカー	バリエンテオンセ FC	定期	木曜日	夜間
15	陶芸	陶酔会	定期	水曜日	終日	44	ダンス	Sun Rise 桜台	不定期		
16	絵画	洋画教室リヨン	定期	木曜日	午後	45	バドミントン	teamB	不定期		夜間
17	パソコン	M. Cクラブ	定期	火曜日	午後	46	バドミントン	どすこい会	不定期		夜間
18	ゲーム	コントラクトブリッジ	定期	水曜日	午前	47	エコクラフト	クローバー	定期	第2第4金	午後
19	人文・社会・ 科学	社)実践倫理宏正会	不定期			48	フットサル	しろい蹴球部	定期	金曜日	夜間
20	環境学習	谷田武西の原っぱ と森の会	不定期			49	リコーダー	リコーダーアンサン ブルアルト	定期	火曜日	午後
21	体操・ヨガ	自彊術	定期	火曜日	午前	50	英会話	Let 's chat in English	定期	土曜日	午後
22	太極拳	太極拳・火曜会	定期	第2第4火	午前	51	グランドゴルフ	エーデルワイス 白い花	不定期		
23	太極拳	TAIJI	不定期	木曜日	午前						
24	バレーボール	ドリーム	不定期	水曜日	夜間	52	体操	あじさい体操	定期	水曜日	午後
25	バドミントン	白井バドミントンクラブ	定期	木曜日	午後	53	アスレチック	フークラブ	定期	金曜日	午前
26	バドミントン	くれよん "	定期	月曜日 第2第4木	午後		吹き矢				
27	バドミントン	桜台フレッシュ	定期	火曜日	午後						
29	バドミントン	桜台BFC	定期	土曜日	午後						
30	バドミントン	おじょうず	定期	金曜日	午前						

平成 25 年 6 月 1 日

発行：社会福祉法人白井市社会福祉協議会

白井市福祉センター

住所：白井市清戸 766-1

TEL047-492-2022 FAX047-492-2021

ホームページ：www.shiroisyakyo.jp にアクセスしてください