

★4月の活動報告



©新座市 2010

東部第一圏域(片山、池田、野寺、道場)

【協議体】東1KIND(とういち かいんど)
4月7日(金) 参加者 14名

- ①「気軽に立寄れる居場所」について
・練馬区西大泉にある防災拠点型スペース「サンライズ・サーカス」視察の振り返りと感想、意見交換
- ②「地域活動の取組み」の動画を視聴しました。
- ③第1層協議体の報告
・地域福祉計画の概要について、皆さんから意見が多数ありました。

東部第二圏域(畑中、馬場、栄、新塚)

【協議体】隔月奇数月の開催のため、4月の開催はありませんでした。

ラジオ体操の開催状況ですが、4月は、馬場地区で試験的にラジオ体操の後に、ペタンクというスポーツを実施しています。畑中地区は、新規でのご参加が増えています。ラジオ体操の後には、脳トレ運動をしています。引き続き、皆様のご参加をお待ちしております。

西部圏域(本多、あたご、菅沢、野火止1~4丁目、西堀、新堀)

【協議体】4月28日(金) 参加者 19名

- ①『お散歩マップ』完成
内容・配布先の確認及び参加者へマップ配布
- ②第1層協議体の報告
市内でレンタルできる備品の紹介など
第4次新座市地域福祉計画・地域福祉活動計画について協議体内でも意見交換が成されました。
- ③LINE公式アカウントの運用について学習
次回から連絡手段としてLINEを活用します。

南部圏域(石神、栗原、堀ノ内)

【協議体】4月28日(金) 参加者 9名

- ①3月27日に開催された第1層協議体の報告
- ②みんなの居場所「ルポス」について
今後の運営について話し合っています。準備のため再開は6月を予定し、協議体開催日とは別日で開催することとしました。今後の開催予定・内容・場所等については決まり次第お知らせします。
※協議体開催日はこれまで通り、毎月第4金曜日14:00開始となります。

北部第一圏域(東北、東、野火止5~8丁目)

【協議体】4月5日(水) 参加者 11名

- ①3月27日の第1層協議体の報告と、来年度の北一第2層協議体の代表者選出を行いました。
- ②K1の活動報告(直近の活動の報告と、K1の目指す活動理念の紹介を行いました。)
K1は集いの場づくりが最終目標ではなく、サーバントリーダーが活動の方向性を意識し、集まった方にどんな意識を持ち帰ってもらうかを常に考え、全員で連携して地域をつないでいく。

北部第二圏域(中野、大和田、新座、北野)

【協議体】4月21日(金) 参加者 16名

今回は練馬区西大泉にある防災拠点型スペース「サンライズ・サーカス」を紹介いただきました。特別養護老人ホームに併設され、子どもから高齢者まで利用できるカフェ、簡易ジム、スパなど充実した施設があります。福祉事業所がこの様な地域貢献のための居場所を運営するのはめずらしく、「ぜひ利用したい」、「新座市にもあったら良いのに」、などの感想が寄せられました。

★ 地域活動マップよりご紹介

☆北部第一圏域 『新座の健康の集い』

「新座の健康の集い」は、ノルディックウォーキングの運動をするグループです。

ノルディックウォーキングとは？

2本のポールを使って歩く運動で、通常のウォーキングに比べて、下半身だけでなく、上半身（腕や背中）の筋肉も使用し、身体にある90%以上の筋肉を使う事ができるエクササイズです。専用ポールを持つので、バランス感覚が整い、転倒予防効果も期待できます。

こちらのグループは、1～2か月に1回の開催で、ふるさと新座館に集合し、平林寺周辺の長距離のプログラムや歩行が困難な方向けの公園周辺での短距離のプログラムも行っています。

参加方法

問合せ・申し込み 筒井 健介氏 ☎090-8850-0123
参加料 500円（ポールのレンタル料金含む）

次回は

5月28日(日)9時～11時

開催予定(雨天中止・前日決定)

予約制です

体幹を意識づける準備運動



ポールを使っての整理運動



桜並木を見ながらの
爽やかなウォーキング



今月のつぶやき

東京パラリンピックで競技された『ボッチャ』とは、イタリア語で「ボール」を意味しています。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。『ペタンク』は、ボッチャに似たスポーツで、屋外と屋内のどちらでも出来ますが、屋外用は金属製のボールになります。福祉政策課にボッチャと屋外用ペタンクが1セットずつございます。市民団体の皆様に貸し出していますので、ぜひご活用ください！

令和5年6月の協議体開催予定

東部第一圏域：	6月 2日（金） 13：30～15：00	中央公民館
東部第二圏域：	隔月奇数月開催の為、6月はありません。	
西部圏域：	6月23日（金） 9：30～11：30	新座市役所
南部圏域：	6月23日（金） 14：00～15：30	堀ノ内集会所
北部第一圏域：	6月 7日（水） 10：00～11：30	東ふれあいの家
北部第二圏域：	6月16日（金） 13：30～15：00	北野ふれあいの家

※参加を希望の場合は、下記までお問い合わせください。

問合せ先 新座市役所 福祉政策課(本庁舎4階) 生活支援コーディネーター
TEL:048-424-4693 FAX:048-477-1590

