

ふれあいたまこ

「ふれあいたまこ」は多摩湖町福祉協力委員会の広報紙です。年2回(9月・3月)発行し、多摩湖町の全戸に配布しています。

第45号
平成28年3月

発行:多摩湖町福祉協力委員会
連絡:Tel.395-3935
(地区長 深野 真弓)

東村山市社会福祉協議会
東村山市野口町1-25-15
(Tel. 394-6333)

第5回たまこフェスタ

日時:平成28年3月19日(土)

午前10時~12時(開場9時30分)

会場:東村山第四中学校体育館

主催:多摩湖町福祉協力委員会

内容/地域の幼児から大人までの活動発表

遊戯(第三保育園)、吹奏楽・箏曲(東村山第四中学校)、

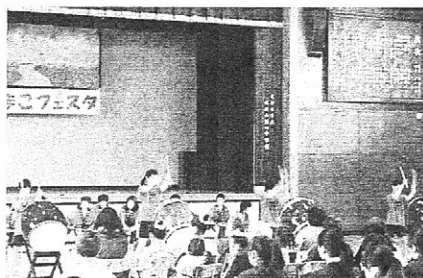
小学生新体操、ハンドベル、手芸作品展など

問い合わせ/東村山市社会福祉協議会 TEL 042-394-6333

まちづくり支援係(瀧澤、中里) FAX042-393-0411



去年の様子



たまこフェスタは地域交流の場です。ご来場をお待ちしています。
たくさんの笑顔に会えますよ!

昼食会へのお誘い

対象:お一人住まい、日中
一人でお過ごしの高齢の方

日時:3月28日(月) 12時～

会場:多摩湖ふれあいセンター
(電話398-7851)

会費:100円(当日)

締切:3月24日(木)



桜まつりの お知らせ

日時:4月2日(土) 雨天順延

会場:桜並木 消防詰所

福祉協力員会も出店します。



手芸サロン「ひまわり」へのお誘い

活動日:毎月第1月曜日(原則) 午後1時～4時

※3月14日(第2月曜日)

場所:多摩湖ふれあいセンター

会費:無料

手芸に興味のある方はもちろん、元気に年を重ねたい方、
見学の方、他の方でも大歓迎です。お待ちしております。



認知症予防・改善には運動を!

毎日の適度な運動は脳の活性化に役立ち、認知症の予防につながることは様々な研究で明らかになっています。以下に手軽にできる運動を紹介します。良いといわれることはどんどんやってみましょう。その積極性こそが認知症発症リスクを下げるキーポイントです。

○グッパ体操

- ①前に右手を突き出しながらグーにします。左手は胸に当ててパーにします。
- ②その状態から今度は、突き出した右手を胸に当ててパーに、胸に当てた左手を突き出しながらグーにします。
- ③これを交互に10回繰り返します。

○トントンスリスリ体操

- ①イスに座り、腿が平になる状態で手を置きます。腿のうえで右手はグーにしてトントン、左手はパーにして前後にスリスリで何回か繰り返します。
- ②今度は、右手をパーにしてスリスリ、左手はグーにしてトントンを何回か繰り返します。
- ③これを交互に繰り返します。

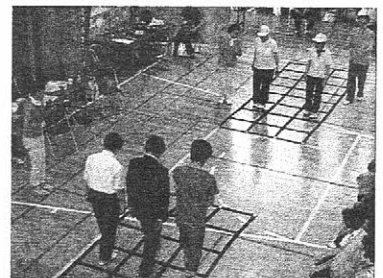
○ウォーキング

- ・初心者はまず景色を楽しみながら週に3回 1日10分散歩することから始めましょう。慣れてきたら徐々に歩幅を広げ速度をあげていきましょう。

東村山市では平成28年度、脳トレ体操「ふまねっと」講座や体験を予定しています。

「ふまねっと」ってどんな運動?

50cm四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないように、ゆっくり慎重に歩く運動です。マス目を利用してステップを踏むことで歩行のバランスを改善したり、ステップを覚えることで認知機能を高めるなどの効果が見られます。



民生委員・児童委員掲示板 ④

平成27年4月1日から「生活困窮者自立支援法」が施行され生活や仕事などでお困りの方に対して専門のスタッフが話を聞き、一人ひとりの状況に応じて相談や就労を含めた支援が行われています。

I こんなことで困っている方は

◆仕事のこと

- ・理由もなく突然解雇された
- ・働く意欲があるが自信が持てない。仕事が続かない
- ・就職活動は何から始めたらよいか分からない

◆生活のこと

- ・家庭・家族のことで悩んでいる
- ・周囲に頼る人がいない
- ・社会参加したいがどうすればよいか分からない

◆お金のこと

- ・家計の状況が思わしくない
- ・家賃や電気・ガスなどの料金を滞納している
- ・一時的に必要な生活資金を借りたい
- ・借金の返済が大変だ

◆健康のこと

- ・重い病気になって先が見えなくなった
- ・心の病気で働けなくなった
- ・入院費用の支払いなど将来が不安だ

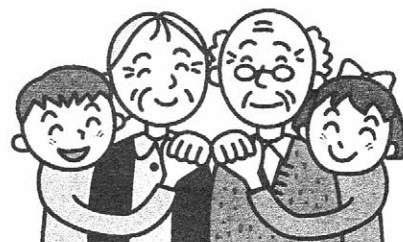


II、相談支援の流れ

- ①生活上の問題・悩みを確認、整理します
- ②一緒にプランを作成します
- ③プランに沿った支援を行います
- ④継続的に支援を行います

III、相談窓口

ほっとシティ東村山
東村山市本町1-1-1 市民センター1階
(042) 306-3427

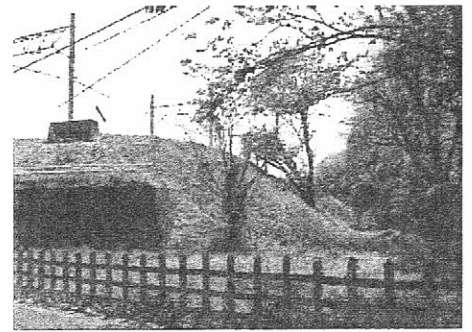


IV、関係機関

- ・市庁内関係所管
- ・社会福祉協議会
- ・地域包括支援センター
- ・ハローワーク立川
- ・地域みまもりネットワーク
- ・民生・児童委員協議会
- ・社会福祉法人 村山苑
- ・たちかわ若者サポートステーション

多摩湖町を歩いてみる シリーズ④

昭和25年5月から26年3月までは全国的にも珍しい宅部（現多摩湖町）に3つの駅があった。そのうち現在もその形跡が感じられる狭山公園正門前より東側100m以内に2つの駅があった。駅名も何回か変わった。



旧西武遊園地跡地

一つ目の駅は昭和11年12月多摩湖鉄道の多摩湖線の村山貯水池駅として開業、同16年4月戦局激化に伴い狭山公園前駅、同26年9月多摩湖駅、この駅を同36年9月北方に0.4km延長、同54年3月に西武遊園地駅と改称された。

この駅は狭山公園管理事務所から5m東側で駅舎と改札口があり、そこから5m位土手に沿って階段を登るとホームに出る。この駅は昭和36年9月、0.4km延長した為今はないがその面影を残している。

大岡昇平の恋愛、心理小説 武蔵野夫人に「電車が『狭山公園』と言われる終点で止まると前方50尺ばかり高く海鼠色の堰堤が塞いでいるのが見えた・・・」と書かれている。

二つ目の駅は「やけべうどん」の東側（多摩湖町3丁目3番地）に昭和5年4月開業の村山貯水池前駅があった。同16年3月に狭山公園駅、同23年4月に村山貯水池駅、同26年3月に西武園駅に統合された。線路は「くの字型」に北山小体育館の北側の近くまで延びて東村山駅に向かう。

三つ目の駅は北山小体育館の北側の近くに昭和25年5月に野口信号所を設置し、支線を分岐して村山競輪場（現西武園競輪場）の利用客の臨時駅西武園を設けた。昭和25年5月から同26年3月まで村山貯水池駅と西武園駅は同時に営業していた。同26年3月に野口信号所から村山貯水池駅までの線路は廃止となった。この線路跡地は民家が立ち並び、線路の桜木の柵が一部そのまま残っており、その形跡を残している。（SO）

あとがき

東村山第四中学校の体育館の耐震工事のため、「敬老の集い」の代わりに「長寿記念品の手配り」をしてから6年になります。高齢者の方々から四中の吹奏楽やお琴を聞いてみたいの声が多くありました。そこで老若男女が一同に会して吹奏楽やお琴、ダンス、園児の遊戯、舞踊など行い、明るく、楽しく、実りある一時を過ごそうと「たまこフェスタ」を始めました。今年で5年になります。これが家族や地域住民の関係の稀薄の解消や認知症予防の社交の場、情報共有の場として発展していくならば喜びこれに勝るものはありません。また地域福祉の担い手としてこのフェスタが大きく成長していくことを期待するものです。（SO）