

支えあいチーム西A ニュースレター

Vol.3

発行日: 2025年1月

発行元: 支えあいチーム西A

お問合せ: 四街道市地域包括支援センター

☎043-420-6070



「支えあいチーム西A」って？

いつまでも安心して地域で生活できるように、支えあいのある地域を広げていくことを考える会です。現在チーム西Aでは「週いち貯筋体操を推進し、地域の集いの場を増やす」を目標に掲げ活動中です！

延ばそう！健康寿命～地域の体操特集～

週いち 貯筋体操

週いち貯筋体操とは、65歳以上の方が週1回身近な場所に集まって行う筋力強化の運動です。各自の体力に応じて重さを調節できるバンドを市が貸し出し、定期的に体力測定をしながら継続を支援しています。

下志津新田の様子



いくつになっても
自分の足で歩ける
ように…
転倒などのケガ防止
にもなるかも！

＜実施会場＞

- | | |
|-------------|--------------|
| ●下志津新田 集会所 | 毎週火曜日 10:00～ |
| ●四街道一区 集会所 | 毎週月曜日 10:30～ |
| ●四街道二区 集会所 | 毎週月曜日 13:30～ |
| ●さつきヶ丘 自治会館 | 毎週金曜日 10:00～ |

下志津新田では
10時20分頃に
移動販売車も
立ち寄ります♪



四街道一区の様子

皆さんもお近くの会場へ見学に行ってみてください！

※会場により参加対象が異なります。参加費がかかる場合がございます。

ラジオ体操

夏休みや冬休みには
子供たちも参加
してくれます

＜実施会場＞

- | | |
|---------------|---------------|
| ●下志津新田 第三幼児公園 | 毎日 6:30～ |
| ●四街道一区 児童公園 | 第2・4土曜日 9:00～ |
| ●四街道三区 春日神社境内 | 毎週土曜日 10:00～ |

下志津新田の様子



四街道三区の様子

～下志津新田の中村さんよりコメント～
当地区のラジオ体操は25年前にスタートしました。それから現在まで、雪や大雨等でやむを得ず中止したのはたったの7日です。千葉市の小深町・山王町の方も参加し朝の充実した時間を過ごしております。

各地区の活動の様子をご紹介します！

『私の小さな作品展』(四街道三区婦人会)

『私の小さな作品展』が11月16日(土)・17日(日)の両日三区自治会館(春日神社境内)で開催されました。お天気にも恵まれ120名あまりの来場者でにぎわいました。次回は是非皆さんも出品してみたいはいかがですか。



『振り込め詐欺予防講座』(四街道二区)

四街道二区では7月の認知症予防講座に続き、12月2日に振り込め詐欺予防講座を開きました。

講師は、みなみ地域包括支援センターの江沢センター長にお願いしました。

不要・不審な訪問には、“きっぱり断る”ということを、お互いに確認しあいました。

振り込め詐欺に関するご相談は、四街道警察署または地域包括支援センターへ。



介護保険のことや高齢者の困りごとは地域包括支援センターへ！

【四街道市地域包括支援センター】

住所：鹿渡無番地 総合福祉センター分館

電話：043-420-6070

四街道二区の一部の方・四街道三区の一部の方は

【四街道市みなみ地域包括支援センター】

住所：和良比635-4 南部総合福祉センターわろうべの里2階

電話：043-497-5165

