

支えあいチーム西A ニュースレター



Vol. 4

発行日:2026年3月

発行元:支えあいチーム西A

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」とは・・・

いつまでも安心して生活していけるよう、支えあいのある地域をつくり、広げていくことを考える会です。

どのような活動をしているの？

市内では、支えあいのある地域づくりのための情報交換会開催や居場所づくりなどが進められています。チーム西Aでも、その活動を推進しています。

今号では、西中学校A地区内の活動状況をお知らせします。顔が見える地域づくりの一步にさせていただけるよう、皆さんも一度お近くの会場に見学に行かれてみてはいかがでしょうか。

健康寿命を延ばそう！ 地域の「週いち貯筋体操」を紹介

「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、調整可能なおもりを手や足に付けて、楽しく歌いながら行います。市が必要な道具を貸出し、定期的に体力測定をして継続支援しています。後期高齢者や要支援者でも行えるレベルの体操ですから安心です。ご参加してみてもいいでしょうか？

《実施会場》

- | | | | |
|--------------|--------------|------------|--------------|
| ・四街道一区集会所 | 毎週月曜日 10:30～ | ・サンクタス四街道 | 毎週木曜日 13:30～ |
| ・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～ |
| ・四街道三区自治会集会所 | 毎週月曜日 10:15～ | ・下志津新田区集会所 | 毎週火曜日 10:00～ |
| ・四街道四区集会所 | 毎週火曜日 10:00～ | ※第3はお休み | |

四街道三区の様子



さつきヶ丘の様子



四街道一区の様子



「週いち貯筋体操の広がり」～ みんなの声を集めてみました ～

- 毎日体を動かす様になり、筋力が多少ついてきた。皆と一緒にだと長続きする。
- 体の変化はあまり感じられないが、毎回皆さんにお会いして会話をするのが楽しみ。
- 貯筋体操に楽しく参加して、体が軽くなった様に思う。無理をしなくても出来るので続けられそう。
- おもり2本から4本に増え、筋力の向上を感じる。他の町会の方と話すると新しい発見がある様な気がする。
- 週1回の貯筋体操がとても楽しみ。皆に会え一緒に体操・歌いながら同年の方と会話して元気をもらえる。
- 始めて2ヶ月なので筋力の変化はわからないが、他の方と会話ができて気楽に参加できる。
- 皆と一緒にやっているのが楽しく続けられている。大きな声で歌っているのが前と比べ、声が出る様になった。

たくさんの声をいただき、ありがとうございました。

各地区の活動状況を紹介します!!

「声をかけ合って広がった・・音楽の輪」

四街道三区で開かれる「私の小さな作品展」。
会場ではオカリナとウクレレのミニコンサートも
行われます。演奏者は、友人に声をかけたり
「見ていて楽しそう」と集まった地域の仲間。
練習は自宅で和やかに続けています。



「近くで、気軽に・・卓球仲間」

運動不足解消をきっかけに始まったさつきヶ丘の卓球の会。
水曜日の会は約8年続き、「仲良く楽しく健康づくり」を
モットーに男女9名活動中。無理なく参加できる雰囲気
で初心者も歓迎です。



『活動情報』

- ・開催日：毎週水曜日 13:00～16:00
- ・場 所：さつきヶ丘自治会館
- ・対 象：さつきヶ丘在住の方（近隣地区は応相談）
- ・参加費：1回100円（地区外200円）
- ・その他：見学・体験可 体験時のラケットの貸出もあります

「移動販売がつなく ご近所のつながり」

市営団地前に移動販売車が来ています。「家の前で買
えて助かる」と利用が広がっています。
ドライバーとの冗談交じりの会話も楽しみで、一週間
分の買い物や重い物、自治会行事の飲み物等も購入し
たりと、注文対応もしてもらえるので大助かりです。
住民同士の顔が見える場所になっています。



「各地のラジオ体操」

《実施会場》

- ・四街道一区 児童公園 第1・3日曜日 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 第三幼児公園 毎日 6:30 ~

朝の空気を吸って
ゆっくり体操をしてみませんか

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】

（4月1日より四街道市中央地域包括支援センターに名称が変わります）

住 所：鹿渡無番地 総合福祉センター分館
連絡先：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
連絡先：043-497-5165