

# 西中学校 B 地区

## 地域情報ニュースレター NO.1 ～誰の手をとり誰に手をとってもらいますか？～

発行 令和 7 年 10 月  
四街道市地域包括支援センター  
☎ 043-420-6070

少子高齢社会になり、一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えています。四街道市地域包括支援センターでは、四街道市からの委託を受け、生活支援体制整備事業として支えあいのある地域づくりを進めています。

中学校区ごとに様々な取組が行われていますが、西中B地区の皆さんが顔を合わせる機会を増やし、気軽に集える場や地域の情報をお届けすることを目的にニュースレターを発行することにしました。子どもから高齢の方まで、幅広い世代の皆さんに読んでいただきたいと思います。日常の交流を通じて、自然に支えあえる地域をつくっていきましょう。だれでも参加できる場所を紹介します。

### ふれあい会&サロン

(毎月第1木曜日 10:00～)  
鹿放ヶ丘ふれあいセンター

平成13年より、当時の保健推進委員が立ちあげ、メンバー30人位でスタートしました。主に健康体操やゲーム、おしゃべりです。コロナ後は、地区社協の東さんと有志の人達でボランティアとして再開しました。

桜ヶ丘区の三浦先生に来て頂き、ボールや棒を使っての体操やゲーム、健康の話を聞いたり、民謡や童謡を皆で歌ったりして楽しい時間を過ごしています。脳トレにもなります。今は、14名～15名で活動しています。見学に来てください。一緒に体を動かしませんか？いつでも、皆さんの参加をお待ちしています。車で送迎ができる方大歓迎！



### フリースペースみらい

(毎週水曜日 14:00～16:00)  
サービス付き高齢者住宅 コープみらいえ四街道 (四街道市大日 1793-15)

「どこで時間を過ごそうかな」と迷ったら、当施設1階のラウンジ「みんながきらかにこれる いこいのば」へぜひお越しください。毎週水曜日の14時から16時まで、無料で開放しています。

ここでは、おしゃべりや読書はもちろん、将棋や麻雀、囲碁やオセロなどのゲームも自由にご利用いただけます。予約は不要で、どなたでも気軽に立ち寄ることができます。皆さまのご利用を心よりお待ちしております。



## 地域サロン めぐみや 「シニア食堂」

(毎週火曜・金曜日 11:00~15:00)  
四街道市大日 161-6  
☎ 070-5360-9299

### ＜参考価格＞

定食：600円 焼きそば：300円  
飲み物 コーヒー・紅茶：各200円  
手作りのお菓子：100円～ など

桜ヶ丘の谷嶋邸を開放した自宅解放した、レトロな雰囲気のス  
ペースです。食事の偏り、栄養不足、社会的孤立を防ぐための場  
として始めました。食事を楽しみながら、地域の人とのつなが  
り、健康的な生活も味わえると好評です。

### ＜今日の献立＞

魚の味噌汁  
れんこんの煮物  
切干大根の煮物  
きゅうりとしらすの酢の物  
みじこ飯  
大根とわかめのみそ汁

次回 9/26(金)  
です。



## 「もくいちCAFE」

毎月第一木曜日 13:30～ 参加費 100円  
西中B地区社協活動拠点  
「いこいのもり」四街道市大日 105-19  
問い合わせ 地域包括支援センター  
☎ 043-420-6070

### はじめての方も大歓迎！「もくいち CAFE」へどうぞ

西中学校 B 地区に新しい居場所「オレンジカフェ もくいち  
CAFE」が誕生しました。きっかけは、認知症について考える  
講演に参加した住民の有志が「自分のこと、ご近所のことを気  
軽に話せる場があったら」と始まりまし  
た。毎月第 1 木曜に「いこいのもり」  
(桜ヶ丘中央コミュニティセンター) で  
開催し、参加費は 100 円。20 名ほどが集い、お茶を飲みなが  
ら、おしゃべりから自然と「困ったときは助け合う」あたたかな  
輪が広がっています。先日の会では、9 月のアルツハイマー月間  
に合わせて、認知症マスコットの「オレンジロバ」を作り、笑顔  
と交流があふれました。



内容に関するお問い合わせは、下記までお願いします。

地域包括支援センター ☎ 043-420-6070