

2020年

12月号

# 西町 元気な 住みよかまち！！

発行人：西町校区コミュニティ連絡協議会  
発行日：令和2年12月1日

## 緑が丘中学校ボランティアデイが開催されました

10月24日(土)に毎年恒例となっている緑中生徒会によるボランティアデイを実施しました。今年新型コロナウイルス感染の防止を配慮して生徒会役員のみでの参加とし、対象地域も2自治会に限定しての地域ボランティア実施となりました。西町北部自治会では、公民館の窓ふき、床清掃を中心に行いました。



地域では高齢化が進み、高い箇所の窓清掃が行き届かないため今回の中学校の皆さんのお手伝いで大変助かったとのことがありました。西町自治会は冬を前にした白鳥公園の木立の枝払いや花壇の雑草除去を行いました。作業を通じて地域の皆さんとの交流もでき有意義なボランティア活動となりました。

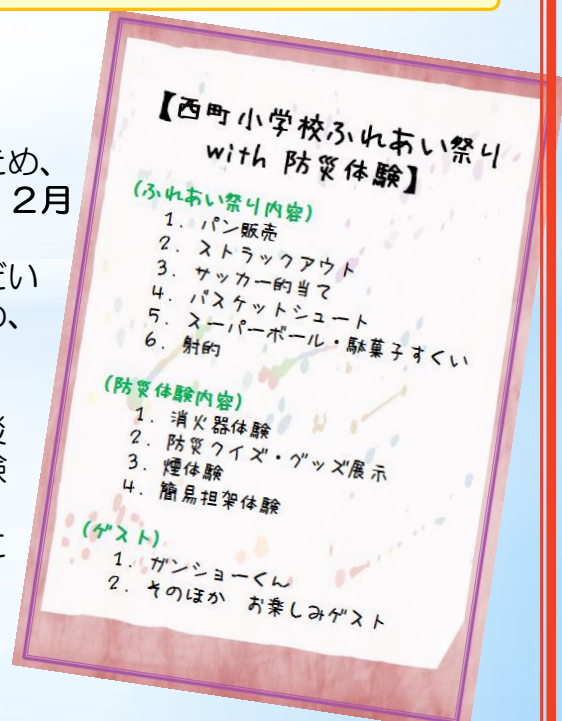
## 西町小学校ふれあいまつり開催決定！！

新型コロナウイルスが広がる中、様々な行事が中止や延期になっております。

そんな中ですが、楽しみにしている子ども達のため、本年も形を変えて「西町小学校ふれあい祭り」を12月20日(日)に実施することを決定しました。

例年、地域の皆様にはお手伝いや参加していただいておりますが、ソーシャルディスタンスを保つため、本年は子ども達と保護者のみの参加となります。ご理解の程、宜しくお願い致します。

本年から防災意識を高めていくため、長崎市防災危機管理室の皆さんに協力していただき、防災体験も一緒に実施する事となっております。来年度からは地域の皆さんも参加できるような形になるかと思っておりますので、来年を楽しみにお待ちしております。



## みんなの元気応援事業 (10月17日(土)午後 ふれあいセンター) マジックショー及びミニコンサートを開催し大盛況!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため外出自粛要請が出され、高齢者を中心に外出意欲低減があることから、それを防止するために、いわゆる「**新しい生活様式**」に対応した形でのイベントを開催しました。当日は、密集を避けることから、約30名の参加者での開催となりました。



初めにマジシャンドゥーさんによるマジックで、観客が想像した数字当てや筒の中から次から次にワインボトルが出てくるマジックで盛り上がりました。

本当に出てくるなら、私も欲しいー!

ステージ上に置かれた透明の箱には、気づかないうちに1羽のハトが3羽になっていました。

続いて、シッシー・チー&馬川さんによる二胡とピアノの演奏で、「小さい秋」など郷愁に浸るしみりとした曲のメドレーに始まり、最後は、予定通りのアンコール2曲で大いに盛り上がり終了しました。



全日程があっという間に過ぎたように感じる2時間でした。

## すこやか運動教室のご紹介

緑が丘ふれあいセンター2階、第1研修室で65歳以上の方を対象とした運動教室を月に2回（第2、4土曜日）、13：30～15：00の時間帯で実施しています。

すこやか運動教室は、にしきの里が長崎市の委託を受け実施しており、平成19年6月以来、13年間、皆様の体力づくりのお手伝いをさせていただいております。現在新型コロナウイルス感染対策のため、登録いただいている方を2つにわけ（月に1回の頻度）実施させていただいております。

運動の内容は、椅子に座って行う運動を中心に、頭と体を一緒に鍛える運動も楽しく実施しています。

半年に1回体力測定も実施しており、その結果もわかりやすくお返ししています。65歳以上であれば誰でも参加できます！お気軽に見学してみてください！！お待ちしております。

### 長崎市一般介護予防事業（生涯元気事業）



## すこやか運動教室 シャキシャキやろうでい

#### 事業内容

長崎市の委託をうけて開催している事業です。運動をする機会や場を設け、自宅で簡単に取り組める運動の方法やメニューを紹介し実践していきます。また地域における仲間作り、生きがい作りも目的としています。

#### 開催頻度・開催日

第2、4土曜日（13：30～15：30）に実施してます。※10分前には集合してください

#### 準備するもの

動きやすい服装、動きやすい靴、タオル、水分補給のための飲み物



お問い合わせ先

095-845-2133（担当：飯野）



介護老人保健施設 にしきの里



# ふれあいセンター連絡板

※参加の希望や実施の有無は主催団体に事前にお尋ねください

## 12月の行事予定

5 (土)	こども茶道教室	西町民児協
11 (金)	いきいき子育て	西町民児協
12 (土)	健やか運動教室	にしきの里
13 (日)	老人食事サービス	社会福祉協議会西町支部
17 (木)	認知症カフェなごみ会	包括支援センター
19 (土)	こども茶道教室	西町民児協
24 (木)	自立支援地域ケア会議	包括支援センター
26 (土)	健やか運動教室	にしきの里

## 1月の行事予定

8 (金)	いきいき子育て	西町民児協
9 (土)	健やか運動教室	にしきの里
10 (日)	老人食事サービス	社会福祉協議会西町支部
16 (土)	こども茶道教室	西町民児協
21 (木)	認知症カフェなごみ会	包括支援センター
23 (土)	健やか運動教室	にしきの里
28 (木)	自立支援地域ケア会議	包括支援センター



## 親子で本が楽しめるように 図書カードを作りましょう！

誰でもふれあいセンターで、作ることができます。

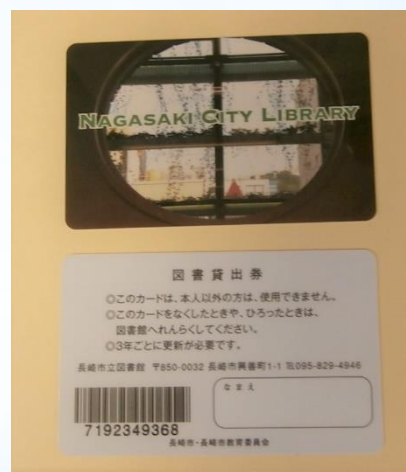
必要なもの

身分証明書（免許証、保険証、学生証、マイナンバーカード等のうち1点）

※赤ちゃんも図書カードを作ることができます。

## 市内の図書室どこで借りても、 返却しても大丈夫です。

借りた本は、市立図書館や北公民館、ほかのふれあいセンターで返却できます。



## 来館時のお願い（継続中）

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下のとおり運用しています。  
地域の皆様の安心・安全のために、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

### ■ご来館の際は

- ・マスクの着用、咳エチケットにご協力ください。
- ・利用の前後などに、こまめな手洗い消毒をお願いします。
- ・長時間の滞在はお控えください。
- ・着席や整列の際は、人との間隔をあけるようご注意ください。

### ■開館時間

午前9時から午後5時まで

図書の貸出し返却時間、閲覧コーナーの利用は、午前9時30分から午後4時30分までです。