

地区社協

宮本地区社協の範囲は、宮本、東船橋、市場、東町、若松1丁目の全域および駿河台1、2丁目の一部です。



令和8年2月発行
【第46号】

発行 宮本地区社会福祉協議会
代表者 中台 久之
住所 宮本6-18-1
宮本公民館敷地内
TEL/FAX 047 (421) 1018



カラオケお楽しみ会



応援の方々



船橋宮本ギター倶楽部



うたごえ広場後の輪投げ

9月25日(木)、一年一度の『カラオケお楽しみ会』が宮本公民館講堂で開催されました。見学の方を含めて78名に参加していただきました。午前の部は、参加者全員でのラジオ体操を挟んで、13組の方が舞台上で歌いました。用意されたお寿司弁当を食べ、午後の部のスタート。11組の方が熱唱。参加者全員で「幸せなら手をたたこう」を、身体を動かしながら大合唱の場面もあり、一日楽しめるプログラムです。

カラオケで歌われた方の多くが、本格的な舞台上で緊張された様子でしたが、中には綺麗な舞台衣裳を用意された方や振り付けをつけて堂々と歌われる方、観客を巻き込んで会場を盛り上げる方もいました。応援グッズを手に声援を送る観客の方々も見受けられました。舞台上の大きなスクリーンに映し出された歌詞を見ながら多くの方が一緒に歌っていました。11月20日(木)は宮本公民館講堂で、ミニ

ニデイサービス『うたごえ広場』が開催されました。こちらは79名が参加しました。『カラオケお楽しみ会』にも参加された歌好きの方が多くいらっしやいました。「船橋宮本ギター倶楽部」(今回は伊藤哲也さん・中台久之さんお二人)の歌と伴奏に乗せて歌います。
「戦後80年今も心に残る歌」の部では、『リンゴの唄』など昭和20年代前半の歌6曲が用意されました。特に、『青山脈』はより大きな声が講堂に響きました。また、『NHKみんなのうた』の部4曲では、朝ドラ「あんばん」でも取り上げられていたやなせたかし作詞の『手のひらを太陽に』があり、より大きな声が響きました。「歌でめぐるにっぽんの旅」の部8曲の中で歌われた『女ひとり』は、特に女性の方々の声が響いていました。この日の午後は輪投げ大会を楽しみました。この日歌で楽しむ二日間。来年も予定されています。皆さんの参加をお待ちしています
(広報部長 小平 淳)



『講堂にひびきわたる歌声』カラオケお楽しみ会・うたごえ広場

自慢の歌声を披露



便利な三角巾!!



和のメニュー

男の料理教室

今回で30回目となる『男の料理教室』が11月8日(土) 宮本公民館実習室で行われました。メニューは和食中心で「ぶりの照り焼き」「里芋の煮物」「なすの煮びたし」を作りました。
初めての方、以前から参加されている方を合わせて19名が、5つのグループに分かれて、レシピを参考に協力しながら各メニューを手際よく調理していききました。今回のメニューでは、3品とも、ほぼ同じ調味料を使用し分量を少しかえるだけで複数の料理が出来るかと好評でした。この日に合わせて地区社協のボランティアの方が人数分の三角巾を作ってください。開始前に皆さんに配布しました。いろいろ工夫されて着脱が簡単でとても便利だと大好評でした。
(事業部長 飯島 康宏)

第11回クリスマス会12月21日(日)開催

セレモニー後、最初の演目は宮本中学校箏曲部の演奏です。お琴で聞くジングルベルは優しく美しい音色となり、素晴らしかったです。次は楽しくユニークなスポーツ推進委員のヒゲダンスです。

そして皆が楽しみにしていたバカ面保存会による舞です。天狐の舞は笛・太鼓に合わせる日本古来の舞が心を和ませてくれました。客席では子どもたちのバカ面が披露され、可愛い一言につきました。

午前最後はハワイアンフラサークル海神のダンスです。瀬戸の花嫁などなつかしい曲や、おやじの会・ポランティアで来てくれた市立船橋高校の皆さんがダンスに参加し、若さと元気で会場を華やかに盛り上げてくれました。

昼食は恒例のおやじの会手作りの豚汁とひじきの炊き込みご飯です。おかわりする方もいて美味しくいただきました。

午後最初は、宮本おやじKIDSです。いつ聴いても迫力のある歌声と演奏は毎年楽しみにしています。その後は青少年相談員のラジオ体操で身体もほぐれました。

次は県立船橋高校のジャグリング部です。昨年は二人でしたが、今年は部員も増えて演目もプロ並で楽しくて拍手喝采でした。

最後は県立船橋高校合唱部の優しい歌声の余韻が残る中で、終演となりました。

皆様の協力で無事終ることができ、来年も幸多き事を祈り閉会しました。(ミニ)デイ部副部長 普光江 佐和子

毎年楽しみなフラのステージ

私は毎年フラに特別出演させていただいておりますが、2013年から続いている出演も皆勤賞となりました。(笑)。いつからか賑やかな立場になり、フラの衣裳にプラスして踊るようになっていますが、今年は舞踏会で使う仮面を付けて踊りました。ご一緒させていただいたのは、宮本中栗原PTA会長・宮本小生井PTA会長であり、観客の方が笑顔になるカツラを被っていただきました。もちろん、例年通りスポーツ推進委員の皆様もおり、また、今年も市立船橋高校の生徒も前面に出て踊りを披露して盛り上げてくれました。喜ぶご年配の皆様の笑顔を見るとこちらも元気になります。次回のクリスマス会も、やる気MAXで取り組みたいと思います。

(上内 健生)



子育てサロン 『赤ちゃんといっしょ』

会場/宮本児童ホーム 体育室

内容

実施日(予定)	◆午前10時半~11時
5月20日(水)	・0歳児の赤ちゃん (誕生月まで参加可能)
6月17日(水)	・ママと赤ちゃんの仲間作り
9月16日(水)	・スキンシップ遊び、情報交換等
10月21日(水)	◆事前申し込み(30組)
11月18日(水)	・☎424-9842(児童ホーム)
12月16日(水)	

わらべ歌、身体測定、フリートーク、おもちゃ作り、手形、足形

ふれあいサロン

会場/各自治会館・集会所 ※近隣にお住まいのどなたでも

実施日(予定)	会場	◆午後1時~2時半
4月17日(金)	市場町自治会館	・事前申し込み不要
5月8日(金)	東船橋自治会館	・参加費 200円 (大人ひとりにつき)
6月5日(金)	宮本第三自治会館	美味しいお菓子と コーヒーをご用意して お待ちしております
6月19日(金)	大日自治会館	・出入り自由
8月7日(金)	市場町自治会館	・情報交換、お茶飲み、 おしゃべり
8月25日(金)	下宿自治会館	

《前日準備・当日撤収》

今回の前日準備は、例年以上に多くの方がお手伝いに集まってくださり、会場全体が活気と笑顔に包まれていたのがとても印象的でした。大勢で協力したおかげでクリスマスツリーや天井飾りの装飾、会場設営も驚くほどスムーズに進み、一人では気づけない細かな工夫もたくさん生まれました。「みんなで作り上げる楽しさ」を肌で感じ、準備の段階からすでに素晴らしい交流の場となっていたと感じます。

(宮本中おやじの会会長 萩原 和弘)

『からだをほぐしましょう!』

青少年相談員は「ラジオ体操」を担当させていただきました。長時間座ってお楽しみいただいている中で「ラジオ体操」はからだをほぐして、良い気分転換になったと思います。また、ご参加いただいた皆様の真剣に「ラジオ体操」を行っている姿勢に驚きを隠せませんでした。そ



して、終始催し内容にも笑顔が絶えず皆様とお時間を一緒に過ごせたことに感謝を申し上げます。来年度以降も是非、参加させて頂きます様お願いいたします。ありがとうございました。

(青少年相談員宮本地区長 金子 哲也)

タップダンスとヒゲダンス



スポーツ推進委員として「新しく盛り上がることをしよう」と話しあってタップダンスに決めました。経験者も講師もいなかったため、動画サイトで初心者ができそうな曲目を探しました。ちょうど、スクールの動画で小さい子からシニアの方が「雨に唄えば」を踊っていたので、こちらに決めました。よさこいをしている方がリズム感をお持ちで教えるのが上手だったので、必死に学びました。毎月一回の練習でなかなか上達しなかつたので、直前の一週間は毎晩公民館の講堂で特訓して、本番に臨みました。なんとか形になつていたのでないでしょうか？ 長期間練習を継続して、運動を習得するのは学生時代の部活動以来でした。いくつになっても新しいことは始められると実感しました。来年もご期待ください。ヒゲダンスは練習のときは失敗ばかりでした。本番で成功したのはみなさんの応援の力で

す。ありがとうございました。

(スポーツ推進委員宮本地区長 藤川 淳一)

宮本おやじ Kids



宮本地区社協クリスマス会を語る上で、どうしても触れておきたいのが前日の準備から関わっている方々の会場の設営、飾り付け、そしてお客様に振る舞われるお昼ごはん。ほとんど地域の方々の協力の元、手作りで開催しています。私たち宮本おやじ kids は前日にリハーサルさせていたのですが、その頃にはお客様さま用のテーブルやイスが一糸乱れぬ形でセットされ、お昼ご飯の下ごしらえも整っていると聞きました。私たちがステージで楽しく演奏できるのも、準備をしてくださった方々のおかげ。毎年頭が下がります。頑張っていらいっしょに頑張ろう、今年の年末もめいっしょに盛り上げてまいります。皆さま、予定通りのアンコール、お忘れなきようお願いいたします！(笑)

(宮本おやじ kids 高橋 学)



タップダンス



宮本おやじKids

ミニデイサービス

会場 / 宮本公民館・下宿自治会館
※地域にお住まいで、歩いて参加できる方
A班 大日自治会・宮本四和自治会
宮本下宿自治会・東船橋東部町会
東船橋自治会・東町町会
東船橋ガーデニア自治会
B班 宮本第一自治会
宮本第三自治会
船橋花輪グランドハイツ自治会
宮本中央自治会・花輪自治会
市場町自治会・フドウハイツ

実施日(予定)	班	人数	会場	実施時間及び内容
4月23日(木)	A班	30	宮本公民館講堂	◆受付 午前10時半 ◆開会 午前11時～ (ポッチャゲーム、ダーツなど) ・正午～ 昼食 (折り紙、手芸等)
5月26日(火)	駿河台班	30	下宿自治会館	
5月28日(木)	B班	30	宮本公民館講堂	◆閉会 午後2時
6月18日(木)	A班	30	宮本公民館講堂	【事前申し込みが必要】 開催日によって参加出来る地域が 違いますので、事務所にお問い合わせ ください。 電話 421-1018
7月9日(木)	B班	30	宮本公民館講堂	

「寒かった 秋のふくしまつり」

10月25日(土)、26日(日)第35回



みやもとふくしまつりが開催されました。両日も天気が悪く寒い中にもかかわらず、沢山の方々が来てくれました。1Fロビーでは、おなじみの「高齢者疑似体験」を行いました。

高齢者の体を動かすことのないへんさを理解してもらうため、肘や膝にサポーターを巻き、足首・手首におもりを付けます。また見え辛さを実感してもらったための白内障に見立てた眼鏡をかけ、杖を持つて歩いてもらいます。当日は宮本中学校ボランティア部の生徒さんのお手伝いもあり、サポーターなどの装着、取り外し等スムーズにでき、たくさん的小学生に体験してもらえました。この体験を通して、高齢者や障害を持った方への理解を少しでも深めていただけたらと思います。



館長も疑似体験

生活支援 コーディネーター

社会福祉協議会では、ボランティアの協力を得て、宮本地区在住の高齢者やお身体が不自由な方々を対象に生活支援活動を行なっています。具体的には屋内外の清掃の草取り、ゴミ出し、洗濯、買い物、薬の受け取り、病院の付き添い、傾聴等です。利用の申し込みをお待ちしています。

宮本たすけあいの会
ごみ出し(100円)
洗濯(500円)
お手伝い!
ゴミ出し(700円)
買い物(400円)
お問い合わせ
0477-421-1018

また、宮本地区では、ボランティアの方々の高齢化が進み、ボランティア活動にご協力いただける方を募集しています。どうか生活支援を必要とされている方々の支援にご協力ください。

私達に皆様のお力をお貸しください。ご連絡を心よりお待ちしております。

(生活支援コーディネーター)

加藤 圭子

お知らせ 地域の皆さん参加してみませんか!
男の料理教室 年4回 場所: 宮本公民館実習室
ベビーマッサージ 年6回 場所: 宮本公民館第二和室
カラオケお楽しみ会 場所: 宮本公民館講堂
ボッチャ大会 場所: 宮本公民館講堂
日にちは決まり次第お知らせいたします

【事務所案内】

宮本地区社会福祉協議会は、平成12年6月から宮本公民館敷地内に事務所を設けています。地区内の皆さんが相互に協力し合っ

て、社会福祉の推進を図っていくことを目的に、次の活動をしています。

● ボランティアに関する相談や登録
自分の趣味を役立てたい・お話を聞くのは得意など、少しの時間でもお手伝いできるとお考えの方は登録お待ちしております。

● 船橋市社会福祉協議会への協力及び連絡調整
主な事業
▼ ミニデイは月1、2回
場所: 宮本公民館/下宿自治会館

▼ ふれあいサロンは年14回
場所: 6地区の自治会館が持ち回り

▼ ふくしまつりは年2回
みやもとまつり・宮本こどもまつりと同時開催

▼ 子育てサロン(宮本児童ホームと共同で)
赤ちゃんといっしょ

▼ ベビーマッサージは年6回
男の料理教室は年4回

▼ 場所: 宮本公民館実習室
自主事業はそれぞれ年1回ずつ

▼ ボッチャ大会・カラオケお楽しみ会
他地区社協との連絡・連携

▼ 地区内の行事や催しへの協力

● 車椅子の貸し出し(1日70円)

● 《開所日》 月曜日、金曜日
午前10時~正午/午後1時~3時

● 《休日》 土・日・祝日/公民館休館日
TEL/FAX (421)1018

