

# ふるさと富勢

編集発行 柏市富勢地域ふるさと協議会総務部  
問合せ TEL 7132-3100 柏市布施 1196-5  
(柏市布施近隣センター内)

令和3年6月(第301号) 1980年創刊  
毎月1日 各戸配布 8,000部発行

ホームページ

<https://furusatotomise.com>

ふるさと富勢又はQRコードで検索



## 「声かけ訪問」は 中止に !!

民生委員児童委員協議会

毎年5月から6月末まで、75歳以上の方への「声かけ訪問」を柏市と合同で実施してきましたが、新型コロナウイルス感染の収束が見えないことから、昨年に引き続き、声かけ訪問事業を断念することになりました。訪問できないことは大変残念なことです。ご理解のほどよろしくお祈いします。

なお、お困りごとなどがありましたら、下記までご連絡ください。

北柏地域包括支援センター 7130-7800

富勢ちいきいきいきセンター 7128-9871

(火、水、金)

【福祉事業部】

## 青少協 令和3年度定期総会を開催

5月8日(土) 富勢東小体育館において、定期総会が開催されました。

昨年は新型コロナウイルスの影響で行うことができませんでした。今年は感染対策を十分にとり、短時間・少人数でフィジカルディスタンスを確保しての開催となりました。



コロナ禍の中でも富勢地区の子供たちに、「どんなことを」「どうやって」届けられるか、一昨年までの青少協の活動にこだわらず、考えていきたいと思ひます。これからもよろしくお祈いいたします。

令和3年度の役員は次のとおり決定しました。

会長：涌井正幸

副会長：南 忠司・小林真千子・岩石千津

総務：留守由美

会計：櫻井佳代子

会計監査：井坂憲一・田中康数

【寄稿 富勢地区青少年健全育成推進協議会】



## 布施遊戯室イベントの案内 電話7135-3960

### ☆0才のじかん

6月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)

30日(水) 7月7日(水)、14日(水)

13:30~15:00

対象：0歳児と保護者

内容：0歳児と保護者を対象にした、親と子の交流や情報交換の場です。

申込：直接どうぞ

### ☆なかよし広場

6月8日(火)、22日(火)

7月13日(火)、27日(火) 10:00~11:20

対象：乳幼児と保護者

内容：乳幼児と保護者を対象にした、親と子の交流や情報交換の場です。

申込：直接どうぞ

### ★ファミリーデー

「みんなで遊ぼうプラレール」

6月6日(日) 10:30~11:30

対象：幼児~小学生と保護者 (先着20人)

内容：広い和室で、沢山のレールをつなげて電車を走らせて遊びます。ご家族での参加をお待ちしています。

申込：定員に達したので、〆切りました。

【布施遊戯室】

## 消費生活コーディネーターってなに？

消費生活コーディネーターとは、地域の消費者のリーダーとして、各ふるさと協議会から推薦され、柏市より委嘱を受けています。

日常生活の中で、消費者トラブルは誰にでも起こりうるものです。トラブルを未然に防ぐために、消費生活コーディネーターは、消費生活センターから寄せられた情報を市民に伝え、また皆様からの情報をセンターに届けるなど、**安心安全**を守るため、地域の方々と連携しながら活動しています。

だまされたり、強引に押し付けられたとわかったときは、柏市の相談先として消費生活センターがあります。その橋渡しとして、消費生活コーディネーターがいます。

【寄稿 消費生活コーディネーター富勢地区担当】

We Love Kashiwa

元気な柏 発信プロジェクト

## 富学協 企画会議・班長会議開催

5月15日(土) 富勢西小学校コンピュータ室で、富学協の第2回企画会議・第1回班長会議を開催しました。

富学協は4種類の会議体を設けています。

- ①「企画会議」～4校の校長と会長、副会長、筆頭班長の7名で全体の検討事項などを協議します。
- ②「班長会議」～各担当班長と企画会議メンバーにより、課題を仕分けし方向性を話し合います。  
ITデジタル班長および筆頭班長：小笠原宏之  
イベント班長：前川八彦  
学校支援班長：茂木 晃  
広報班長：小林真千子  
総務班長：留守由美
- ③「全体会議」～委員全員参加による会議です。今年度は7月10日、10月9日、令和4年1月29日、3月12日の4回の会議を予定しています。
- ④「班会議」～各班でさまざまな課題に対して検討し解決策を模索します。



富学協の委員はいずれかの班に所属しますが、今後は地域の皆様にも、ぜひご参加いただいて、地域とともにある学校運営をめざしていきます。

【寄稿 富勢中学校区学校運営協議会】

## コロナに負けない身体づくり

免疫力を高め、コロナウイルスに活!!

免疫力とは、細菌やウイルスから身体を守ること。免疫力を高めるには、**適度な運動・十分な睡眠・バランスの良い食事・笑顔**。(免疫細胞の活性化)

### 免疫力を高める食材

◇発酵食品(ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌、チーズ、ぬか漬け、塩麴)



◇緑黄色野菜(ブロッコリー、人参、かぼちゃ、トマト、ピーマン、小松菜など)



◇根菜類(ごぼう、じゃがいも、生姜、にんにく)



◇きのこ類 ◇果物 ◇海藻

コロナに負けないように、上記の食品をバランス良く考慮しながら、お食事のメニューを考えてみて下さい。

次回は、発酵食品をテーマにご紹介します。

【福祉事業部】



## おうちで簡単! 筋肉量チェック

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、外出も自粛、屋外での運動・ボランティア等の活動も自粛、持病の定期通院も通院間隔が長くなり、身体の些細な不調を伝えづらくなって…と心身機能が低下しがちです。そこで、今のご自身の筋肉量を道具も何も使わずできる、指輪っかテストでチェックしてみませんか?

### ●指輪っかテストでサルコペニアの危険度チェック サルコペニアとは?

年をとるにつれて、筋肉が衰える現象です

- ①両手の親指と人差し指で輪を作ります。
- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに軽く囲んでみましょう。  
⇒下図の右側、指とふくらはぎの間に隙間ができた方は、転倒・骨折など様々なリスクが高まっている可能性があります。



サルコペニアを予防するためには、適度な運動が効果的です。

「ちょっと運動したいな?」「家でできる簡単な体操はないかな?」「でも、どこに聞けばいいんだろう?」と思われたあなた。お気軽に富勢ちいき♡いきいきセンターにご相談ください。

【富勢ちいき♡いきいきセンター】

### ネット通販無料を語り 実は定期購入契約

『お試し』被害急増 !!

格安や無料の試供品を提供し、利用者が気に入れば、定期購入するという形式ですが、実際は触れ込みと違う契約でした、というトラブルが多発しています。

『お試し 送料込み百円…』

高価なサプリメントをお得に試せるという広告を見たAさん。早速申し込むと、商品が届きましたが、良く見ると定期購入契約でした。解約することにしたものの、手続きは「電話のみ」で、業者に何十回も電話しても、つながらず困った、という相談がありました。

契約する前に、良く考え、良く調べてからにすることが肝要です。不審に思った時、困った時には一人で悩まず、柏市消費生活センターに、相談しましょう。

柏市消費生活センター 7164-4100

消費者ホットライン 局番なし 188

【寄稿 消費生活コーディネーター富勢地区担当】

一両面ご覧下さい