

## 青少年女性センター事業

### ☆リラックス&こどもクッキング講座 (11/24、12/22)

働いている、働きたいお母さんのための生活自立応援講座。子ども達が自分でご飯を作ったり、料理のお手伝いをすることで、自立し、忙しい母親の負担を軽減しワーク・ライフ・バランスを向上する事を目的とした講座です。日本テトラパック（株）の指導により行われました。子ども達は、自分で料理し、お母さんは、ストレッチヨガ、アロマセルフマッサージで、リラックスしました。お母さん方は子ども達の料理に感激した様子で、親子でお昼のひとときを楽しんでいました。



### ☆子育て支援講座 (2/5・14・19)

豊かな人間関係を築く「ベスト・コミュニケーション」講座、こども写真、ストレッチで代謝アップの3回講座を行いました。子育て中のママが集まり、子育ての不安や悩み、ストレス解消し、毎日頑張っているママたちを応援しました。これらの講座に参加した皆さんは、元気になるヒントを得られたと思います。

### ☆おやこチャレンジ 紙ひこうき講座 (1/26)

紙ひこうきを作成する前のデモフライトで飛行の原理を教わり、ゴム・カタパルトで飛ばすものと、折り紙の半分を使って作る「トンビー」の2種類の紙ひこうきを作りました。

レクリエーションホールでテスト飛行をしてから、一人ずつ滞空時間を測りました。最高記録は14秒です。童心にかえって子ども一緒に紙ひこうきを飛ばす、お父さん、お母さんの姿が印象的でした。

### ☆「初めての起業」(2/15・16)

女性のためのプチ支援セミナー「初めての起業講座」が開催されました。話題の講座で、多数の応募があり、株式会社ママジョブの斉藤あや子さんにお話しをしていただきました。

これから働きたいママの現状、子育てと両立のコツ、さらにお金をかけないで、人が集まる仕掛けを学びました。またチラシ作成、ホームページ作りについてもお話されました。最後の懇親会では情報交換が活発に行われ、良い意見交換の場になったようです。

<今後の予定>

### ◆おやこチャレンジ おやこでホワイトデー大作戦 (3/2)

## 老人福祉センター事業

### ☆つるし飾り雛講座 (4月～全12回)

完成した皆さんの作品は、3月1日に行う福祉センター福祉作業所の合同事業「ひな祭り」まで、飾らせていただきました。

### ☆陶芸講座 (2/15・22、3/1・15・22)

今回の講座ではお茶碗をお皿を作ります。趣味の向上や生きがい、市民の方の交流を図る事を目的としています。2月はお茶碗作りで、皆さん一生懸命取り組んでいらっしゃいました。

### ☆はじめての遺産相続と遺言書のセミナー

(11/30セミナー、12/1個別相談)

相続や遺言トラブル発生を防止するために基礎的な知識を提供することを目的としたセミナーを行いました。遺言書は何を書けばよいか、模範記入例、相続では、様々なトラブル事例が紹介され、対策方法を学びました。



### ☆初級シニア社交ダンス講座

(1/18・25、2/1・8・15)

運動科学をベースにした社交ダンスで高齢者の体力作りを図りました。

社交ダンスにより、楽しく体を動かし、脳の刺激となり、人のかかわりも増えるので、若さを保たれると思いました。多数の応募があり、この機会にはじめてダンスをされた方も多く、良い体験になったようです。

<今後の予定>

### ◆プロから学ぶカラオケ講座

3月7日・14日・21日・28日

## 福祉センター&福祉作業所合同事業

### ☆クリスマスティーミニクリスマスコンサート

(12/12～12/16)

1階、2階ロビーでクリスマスミニコンサートを行いました。生の演奏を聴いていただきたいと、福祉センターでクリスマスコンサートを企画し、今年で6回目を迎えました。ピアノ、バイオリン、ギター、ハンドベル、歌など福祉センターじゅうクリスマスの音楽が響き渡り、素敵なミニコンサートになりました。活躍されている出演者の皆さんの演奏はすばらしかった。

たです。

#### ☆新春の会（1/24）

新春の会に甘酒が無料で配布され、お琴と尺八が演奏されました。お正月の曲、六段の調べや日本の曲。早春賦、春の小川など春の歌を演奏され、心が和みました。手作りの大根のゆず醤油漬けも好評でした。

#### ☆はしそろびっく大会（2/13）

はしそろびっくとは、お箸を使って、容器から容器へそろばん珠を1分間に何個運べるかという競技で、真剣勝負が繰り広げられました。



後援は、財団法人全国珠算連盟です。手作りチョコレートパウンドケーキも販売しました。

<今後の予定>

#### ◆春の会 4月

---

### 生きがい

---

#### ☆つけ衿講習1（12/6・13）

##### つけ衿講習2（12/20・27）

毛糸や綿の糸を使って色々な服に合わせられる付け替え自由な衿を作りました。

作られる人により持ってくる糸の色が色々だったので、たくさんのカラフルな衿が出来上がりました。

糸が1玉で出来る事もあり、皆さん講習中に2つ3つと作られていました。

#### ☆センターの門松作り講習（12/25）

センター玄関用の本格的な門松作りです。竹を切る所から始めます。去年に比べて高さを少しだけ低いものにしました。今回は2時間半程で立派な門松が出来上がりました。

#### ☆折り紙絵講習（1/9・15・24）

おりがみと和紙を使用して折り紙絵講座を開催しました。1月開催の講習と言うことで小さい色紙の中の女の子は晴れ着を着て羽子板を持っています。今回は晴れ着は皆さん同じ柄で同じ色の和紙を使いましたが、人により若干の色のずれ等があり色々な個性のある女の子が出来上がりました。

#### ☆テーブルロール作り講習（1/17）

日本製粉、クッキングアドバイザーの佐藤加代子さんを講師としてお招きしました。

パン講習は人気で、定員の2倍の申し込みがあり、抽

選となりました。

パンの基礎となるテーブルロールを作り、中にあんこを入れてあんぱんを作りました。パン作りは初めてという方が多く、皆さん悪戦苦闘しながらも楽しんで参加されていました。初めて作って出来立てアツアツのパンに大喜びでした。

#### ☆初めてのエコクラフト講習

（2/14・21・28、3/7）

紙のエコクラフトバンドを使用し、かごを作りました。ピンク、オレンジ、黄色の3色を5mづつ計15mを使用しました。今回は「初めての」と言う事で割かず長さを切りそのままの太さのバンドを使って作りました。初めてかごを作る方ばかりだったので、皆さん最初は大変そうでしたが2回、3回と続くうちに慣れて楽しんでらっしゃいました。



講習の他には午前中に体操やお手玉、童謡等を行っています。午後には室内ゲーム、またサークルに参加されていない方の為に月に2～3回でグラウンドゴルフなどを実施しています。

<今後の予定>

#### ◆ベーグルパン作り講習3月14日（木）

#### ◆大人のぬり絵講習

4月4日・11日・18日・25日（各木曜日）

---

### <健康>

---

#### ☆ラジオ体操

姿勢がよくなり、代謝が上がると美容的な観点からも注目されています。有酸素運動と無酸素運動を同時に短時間で行うことができ、運動の基本的な動きがすべて組み込まれているバランスのよさもポイント。本来はテキパキとテンポのいい動きで行いますが、ゆっくりと動きを意識することで、ストレッチ代わりに利用しても同様の効果が期待できるエクササイズです。みなさんも、若さを保つため、ラジオ体操を続けてみませんか。



# 清戸の杜



ここは、子どもからお年寄りまで、誰もが集える  
市民の交差点です。緑と笑いと歌声いっぱいの  
福祉センターで今日もお楽しみください。

## 福祉センター利用サークル一覧表

	区分	団体名		活動日	活動		区分	団体名		活動日	活動
1	手芸	あかつき	定期	第1水曜日	午後	31	卓球	ポピークラブ	定期	火曜日	午前
2	手工芸・染	ハナミズキ	定期	月曜日	午後	32	卓球	白井マスターズ	定期	水、金曜日	午後
3	ちぎり絵	ヒナゲシ	定期	第4水曜日	午後	33	ダンス	ダンシングフレンド	定期	土曜日	夜間
4	洋裁	リフォームの会	定期	第2第4水	午後	34	ダンス	マイマイの会	定期	月曜日	午前
5	華道	生け花いずみの会	定期	第1第3火	午後	35	舞踊	踊り峰幸会	定期	月曜日	午後
6	ギター	アマポーラ	定期	水曜日	午前	36	空手	松門会	不定期	土曜日	午前
7	詩吟	詩吟栄風会	定期	月曜日	午後	37	グランドゴルフ	天璋会	不定期		
8	大正琴	大正琴こもれび会	定期	水曜日	午後	38	ゲートボール	白井市ゲートボール	不定期		
9	三味線	三味線菊貴三会	定期	水曜日	午前			連盟			
10	陶芸	陶芸連	不定期		午後	39	バドミントン	あすなろクラブ	定期	火、金曜日	午前
11	陶芸	縄文	定期	土曜日	終日	40	編み物	ニット	定期	第1第3木	午後
12	陶芸	楽陶会	定期	木曜日	終日	41	箏	さーくる絃	定期	第2第4水	午後
13	陶芸	光彩の会	定期	金曜日	終日	42	ダンス	しろいシニアダンス	不定期		
14	陶芸	陶芸火曜会	定期	火曜日	終日	43	サッカー	バリエンテオンセ FC	定期	木曜日	夜間
15	陶芸	陶酔会	定期	水曜日	終日	44	ダンス	Sun Rise 桜台	不定期		
16	絵画	洋画教室リヨン	定期	木曜日	午後	45	バドミントン	teamB	不定期		
17	パソコン	M. Cクラブ	定期	火曜日	午後	46	バドミントン	どすこい会	不定期		
18	ゲーム	コントラクトブリッジ	定期	水曜日	午前	47	塗り絵	大人の塗り絵会	定期	第3金曜日	午後
19	人文・社会・ 科学	社)実践倫理宏正会	不定期			48	エコクラフト	クローバー	定期	第2第4金	午後
20	環境学習	谷田武西の原っぱ と森の会	不定期			49	フットサル	しろい蹴球部	不定期		夜間
21	体操・ヨガ	自彊術	定期	火曜日	午前	50	リコーダー	リコーダーアンサン ブルアルト	定期	火曜日	午後
22	太極拳	太極拳・火曜会	定期	第2第4火	午前						
23	太極拳	太極白井	定期	木曜日	午前						
24	バレーボール	ドリーム	不定期	水曜日	夜間						
25	バドミントン	白井バドミントンクラブ	定期	木曜日	午後						
26	バドミントン	くれよん	定期	月曜日	午後						
		〃		第2第4木	午後						
27	バドミントン	桜台フレッシュ	定期	火曜日	午後						
29	バドミントン	桜台BFC	定期	土曜日	午後						
30	バドミントン	おじょうず	定期	金曜日	午前						

平成 25 年 3 月 1 日

発行：社会福祉法人白井市社会福祉協議会

白井市福祉センター

住所：白井市清戸 766-1

TEL047-492-2022 FAX047-492-2021

ホームページ：[www.shiroisyakyo.jp](http://www.shiroisyakyo.jp) にアクセスしてください