

＼ 皆さんの声に少しでも 応えたい! /



# ちばし 社協 だより

SHAKYO

<https://chiba-shakyo.jp/>

DAYORI



Vol.

# 127

2024.12

千葉市社会福祉協議会(略:社協)は、社会福祉法に基づき、お互いに支え合いながら誰もが住みやすい地域の実現を目指し、住民による住民のための地域づくりのお手伝いをするための民間福祉団体です。



地域の皆さんと共に開催! 若葉いきいきプラザフェスティバル 詳細は2ページで紹介

## contents

- P.3 社会福祉法人くちなし セルプ・ガーデンハウス / いきいきプラザフェスティバル
- P.4-5 こんにちは! 地区部会です。 第2回 坂月地区部会、椎名地区部会、稲毛海岸地区部会
- P.5 情報ぷらっとほ〜む
- P.6 令和6年度 歳末たすけあい運動が始まりました / 赤い羽根共同募金 募金活動のご報告
- P.7 賛助会員・寄附者の紹介 / 令和6年度 千葉市社会福祉協議会 会長表彰
- P.8 求人インフォメーション / 自宅で簡単! 運動不足を解消!  
季節に応じた健康食事メニューの紹介!

千葉市社協の事業内容がわかるパンフレットはこちら! ▶



この広報誌は赤い羽根共同募金の配分金により発行しています。



地域の皆さんと共に開催！

# 若葉いきいきプラザ フェスティバル

10/20(日)若葉いきいきプラザにて、初めての世代間交流イベント「若葉いきいきプラザフェスティバル」が開催されました。

当日は、若葉区事務所と連携し、若葉いきいきプラザの近隣で活動している白井(しらい)地区部会、御成台、千城台西・北(おなりだい、ちしろだいにし・きた)地区部会、千城台東南・金親(ちしろだいてうなん・かねおや)地区部会の方々や405地区主任児童委員の皆さんにも、スポーツ体験コーナー等の運営にご協力いただきました！

フェスティバルに参加された方からも「非常に楽しい時間を過ごすことができました!」、  
「また開催して欲しいです」などの声を聞くことができました。また、NPO法人アニマルセラピー with ワンさんによる「ドッグセラピー」では、4匹のワンちゃんが参加者の皆さんを癒してくれていました！



▲ モルック体験



◀ 参加者の皆さんを癒してくれるワンちゃんたち

## イベント企画のきっかけと今後について

「いきいきプラザも千葉市社会福祉協議会であることを地域の皆さんにも知っていただきたい」、「地域の皆さんとつながりをもっと増やしていきたい」という思いから本イベントを企画しました。今後も多世代交流イベントを定期的の実施していき、まずは、「若葉いきいきプラザ」をたくさんの方々に知っていただきたいです。

当日のプログラムはこちら ▶

### 2024若葉秋フェスイベント

Wakaba Autumn Festival Events

<p><b>LIVE STAGE コンサート</b> 【協力】グラスサウンド・グリーンプラム同好会</p> <p>■電子ピアノ&amp;オカリナ演奏会 10:30~11:30 白澤由香里 &amp; グリーンプラム 前回大人気につき、再度開催!</p> <p>■ギターバンドコンサート(フォークソング等) 14:00~15:00 grass sound ~グラスサウンド~ 大人気! 男性3人組の声とギターの音色に注目!</p>	<p><b>HANDMADE 手作り体験</b></p> <p>■ナチュラルリースづくり【協力】花びと会ちば 秋を感じるオリジナルリースを作る 費用:500円</p> <p>■クラフトバンドでフルーツチャームづくり 【当プラザ生かき活動】 おいしいフルーツ作っちゃおう! 費用:50円</p> <p><b>CAFE 喫茶</b></p> <p>■喫茶"花"【協力】花びと会ちば ホットとひととき、しませんか。</p>
<p><b>CHARANGE GAME チャレンジ</b></p> <p>■巨大だるま落とし 挑戦者求む! あなたは何段階とせる? 着案で挑戦を待てるよ!</p>	<p><b>SPORTS スポーツ体験</b></p> <p>■ターゲットバードゴルフ 羽付きボールを打つミニゴルフを体験!</p> <p>■モルック 今話題のフィンランド発祥のスポーツ!</p> <p>■ラダーゲッター はしごに向かって投げつけるニュースポーツ!</p> <p>■スカットボール ゴルフのような新感覚のスポーツ!</p>
<p>ちばし社協の大人気マスコット</p> <p><b>ハートちゃん 写真撮影会</b> みんな来てね!</p> <p>■午前 10:15-10:30 ■午後 13:00-13:15 10:45-11:00 13:30-13:45 11:15-11:30 14:00-14:15</p>	<p><b>EVENTS イベント</b></p> <p>■脳年齢&amp;血管年齢測定 あなたの健康値を気軽に測定できます。</p> <p>■ゲーム大会</p> <p>■スタンブラリー 先着でプレゼントあり!</p>
<p>ワンちゃんと一緒に癒しのひとときを...</p> <p><b>ドッグセラピー</b> 【協力】NPO法人 アニマルセラピー-withワン 10:30~12:00</p>	<p><b>DEMONSTRATION 実演</b> 【協力】バルーン工房&amp;B</p> <p>■バルーンアート実演&amp;販売 Dream &amp; Smile Balloon!! 大人気! 歌声サロンでお馴染み遠遊さんが作ってくれます! 1個50円~150円</p>





# 社会福祉法人くちなし セルフ・ガーデンハウス 障害者支援施設による地域交流の取組みのご紹介

社会福祉法人くちなし セルフ・ガーデンハウスと本会緑区事務所は、ボランティア活動を通じ、相互に支え合う地域社会づくりの活性化を共に目指しています。



セルフ・ガーデンハウスでは、地域交流の一環として、土気駅周辺の中学校を利用者と職員と一緒に訪問しています。介護等体験実習の大学生からも「障害者にとどう接すればいいか」と質問されることがありますが、障害者は自分とは違うと思っていた学生は、実際に接することでその認識が変わるそうです。

また、ふれあい福祉フェスティバル等を開催し、福祉への理解や共感を広める活動にも取り組んでいます。外出では、利用者が職員の手助けを受けながらバリアフリーでないお店にも出かけます。周囲の人々に気づき生まれ、「障害や福祉に関心のある街」へ変わるきっかけになればと期待しています。

ボランティアの募集もしています。ボランティアには、自分の意志でお手伝いに来てほしいし、職員は率直な意見を頂きたいそうです。ある車椅子利用者の男性は、「普段は音楽やDVDを楽しんで過ごしています。行動範囲を広げたくて、家族や職員と相談して外出します。ボランティアさんと気が合えば、週末と一緒に外出できると嬉しいです。」と話してくれました。



▲ちぎり絵作業に熱が入り楽しそうに取り組んでいます。

法人としてこれからも地域と共に、参加できる活動を続けていきたいと考えているそうです。

## ボランティアさん大募集 障害者支援施設 セルフ・ガーデンハウス

☎ 043-295-7401 ●ご担当: 松田さん ●場所: 緑区大木戸町1423-3

※JR土気駅から無料の施設送迎有り(応相談)

※傾聴の活動、余暇活動の支援や職員補助など募集中、お問い合わせ大歓迎です。



# いきいきプラザフェスティバル

いきいきプラザフェスティバルを今年度も開催します。

同好会、福祉講座等の日頃の学習の成果を発表して頂く場です。

カラオケ大会もあります!フェスティバルは年齢を問わず、どなたでもご来館頂けます。

お近くのプラザフェスティバルにぜひお越しください。



会場	開催予定日	内容
花見川いきいきプラザ	● 令和7年1月25日(土) ● 1月26日(日)	● 25日 …… 学習発表・作品展示他 ● 26日 …… 演芸会・作品展示他
若葉いきいきプラザ	● 令和7年2月1日(土) ● 2月2日(日)	● 1日 …… 学習発表・作品展示他 ● 2日 …… 演芸会・作品展示他
緑いきいきプラザ	● 令和7年2月8日(土) ● 2月9日(日)	● 8日 …… 学習発表・作品展示他 ● 9日 …… 演芸会・作品展示他
稲毛いきいきプラザ	● 令和7年2月8日(土) ● 2月9日(日)	● 8日 …… 学習発表・作品展示他 ● 9日 …… 演芸会・作品展示他
中央いきいきプラザ	● 令和7年2月15日(土) ● 2月16日(日)	● 15日 …… 学習発表・作品展示他 ● 16日 …… 演芸会・作品展示他
美浜いきいきプラザ	● 令和7年3月29日(土) ● 3月30日(日)	● 29日 …… 学習発表・作品展示他 ● 30日 …… 演芸会・作品展示他



こんにちは！

# ちくぶかい 地区部会

第2回 坂月地区部会、椎名地区部会、稲毛海岸地区部会

若葉区

活動区域 大草町、太田町、坂月町、小倉町の一部

## 坂月(さかづき)地区部会 ● 設立年月日：昭和27年3月1日

### 歩こう会

約1.5Kmの道のりを、参加者同士がおしゃべりを楽しみながらゆっくり歩きます。中にはお孫さんと参加する方も。ほぼ直線のコースですが、事前に下見を実施して、安全面も考えます。文化や芸術に触れてほしいという思いから、昨年は、ゴール後に落語会を開催。参加者からは「同じ町内ですが、久々に会えて嬉しい」という声も！今年度はアルパ演奏会を予定しています。 ▲それぞれのペースでゴールを目指します



SAKAZUKI!

◀ アルパ演奏会

### 花植え活動

「花と心の通う道」と題して、青少年育成委員会と共催で、小学校前の道路や校門に花植えを行っています。児童や保護者等と一緒に、学校周辺に彩りを添えます。

## イチオシ事業

- 歩こう会(ふれあい散歩クラブ)
- 花植え活動
- グラウンドゴルフ
- アルパ演奏会

ひとこと 坂月地区部会は町内自治会の一つ一つの区域が広いという特徴があります。地区部会の活動を通じて、地域のみんに顔見知りになってほしい、また人と会うことや集まるのが刺激になり、生きる活力になってほしいと考えています。

緑区

活動区域 大金沢町、椎名崎町、小金沢町、茂呂町、中西町、古市場町、落井町、富岡町、刈田子町

## 椎名(しいな)地区部会 ● 設立年月日：昭和46年4月1日

### ふれあい食事会

毎月第3水曜日にふれあい食事会を開催しています。厨房では、作るメニュー毎に担当が4か所に分かれ調理を進めます。食材の中には、家庭で採れた野菜も。参加者が食べやすいように、鮭の皮を強めに焼いたり、すだちの種を取り除いたり、細やかな気配りを感じます。大量の調理をするには、臨機応変な対応が必要となることもあります。食事を通じて参加者の笑顔につながれば、一致団結します。



▲気持ちを込めて、参加者の皆様へ

食事会では「おいしい!」という声とともに笑顔があふれます。この日は、食後に「心象風景」と題して思い出を語りあった後、近隣の高齢者福祉施設の理学療法士さんによる頭も使った運動、最後には懐かしい歌をうたい楽しい時間を過ごしました。



▲思い出話に花を咲かせながらいただきます

## イチオシ事業

- ふれあい食事会
- 健康体操の会



ひとこと ふれあい食事会では、バランスの取れた食事を提供することに加え、食後の語りあいの時間が健康や幸せにつながっていると感じます。地域の皆様が健康で幸せに過ごせるようイチオシ事業以外にも様々な活動を進めています。

SHIINA!



# です。

地区部会は、本会の趣旨に賛同し、その地域特有の福祉課題に対して、住民同士の助けあい・支えあいによるきめ細かな活動を行うために、地域で活動する団体や個人が横の連携をつくり、自発的に組織された団体です。市内では、現在、おおむね中学校区を単位として、67の地区部会が組織されています。「こんにちは！地区部会です。」では、日々、様々な福祉活動に取り組む地区部会の活動を紹介します。

お問い合わせ先：地域福祉推進班 TEL:043-209-8869



INAGEKAIGAN!

美浜区

活動区域 稲毛海岸と高州4丁目の一部

## 稲毛海岸(いなげかいがん)地区部会

● 設立年月日：平成元年8月4日

### 敬老会

コロナ禍により令和2年から開催を見送っていた敬老会。たかが3年間実施しなかっただけで、地域の希薄化は大きく広がってしまいました。それを解消すべく、中学校の体育館からホテルの宴会場に会場を刷新して、きらびやかな会になるように取り組んでいます。



▲参加者参加型の余興で大盛り上がり! 麦畑〜♪



◀ 地域と会場をつなぐ送迎バス

地区部会としてもフレイル予防を鑑みた活動を目指し、地域の皆さんが少しでも外出しやすい形に、そして、皆さんとの交流も深めてもらいたいと思っています。そうしたことを具現化させるために会場まで4台の送迎バスを手配し、民生委員や福祉活動推進員がサポートしてスムーズに移動ができています。



### イチオン事業

● 高齢者を対象にした敬老会やバス研修会

#### ひとこと

地域のボランティアのみならず、役所等の職員にも声をかけ、来賓として着座してもらうだけでなく、巻き込んでイベントを盛り上げる企画・運営をしています。

次回は松波地区部会、花見川地区部会、稲毛地区部会を紹介します

### ボランティア講座のご案内

※詳細は各ボランティアセンターにお問い合わせください。

講座名	内容	開催日時	会場	定員	申込先
傾聴ボランティアフォローアップ講座	既に傾聴ボランティア活動をしている方、過去に傾聴ボランティア基礎講座を受講された方向けの、フォローアップのための講座です。 ※既に傾聴ボランティア活動している方、過去に傾聴基礎講座を受講した方対象	1/23(木)、30(木) 10:00~12:00	若葉保健福祉センター 3階 大会議室	20人	若葉区ボランティアセンター 043-233-8181
災害ボランティア講座	災害時のボランティア活動について、令和6年能登半島地震を含め、災害ボランティアの体験談や参加から活動までの流れを知っていただくための講座です。	12/14(土) 10:00~11:30	稲毛保健福祉センター 3階 大会議室	25人	稲毛区ボランティアセンター 043-284-6160

● 本会のボランティア講座は「ちばシティポイント」の対象事業です。● ちばシティポイント事務局 TEL:0570-783-671 URL:https://chibacitypoint.jp/



### コロナ特例貸付借受世帯のための生活相談会のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた緊急小口資金等特例貸付の返済が開始された方を対象に、生活相談会を開催します。返済や生活の困りごとの相談だけでなく、対象になる方はその場で償還免除・償還猶予・月額変更の申請ができます。

予約制

中央区 令和7年2月27日(木) ☎:043-221-2177

花見川区 令和6年12月18日(水) ☎:043-275-6438

若葉区 令和7年2月9日(日) / 10日(月) ☎:043-233-8181

緑区 令和6年12月14日(土) ☎:043-292-8185

※稲毛区 ☎043-284-6160、美浜区 ☎043-278-3252は令和6年11月に開催しました。

上記日程以外も随時相談を受けております。お気軽にご連絡ください。



情報ぶらっとほしむ Information Room

各種イベント情報など





## 令和6年度 歳末たすけあい運動



つながり ささえあう  
みんなの地域づくり

※まあるい広場 高橋朋之さんの作品です。

募金実施期間：12月1日（日）～12月31日（火）

## 令和6年度 歳末たすけあい運動が 始まりました

お寄せいただいた募金は、児童養護施設や障害者施設の  
年末年始行事、重度心身障害児への支援など、千葉市内で  
活用されます。

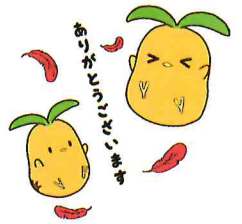
皆様からの温かいご支援・ご協力をお願いいたします。

「まあるい広場」さんとのコラボ第6弾！

歳末たすけあい運動のチラシには、社会福祉法人九十九会  
「まあるい広場」(若葉区東寺山町)の利用者さんによる作品  
を掲載しています。



## 赤い羽根共同募金 募金活動のご報告



赤い羽根共同募金運動が開始となった10月1日に、  
本年も千葉市赤十字奉仕団が千葉駅周辺で募金へ  
の協力を呼びかけました。



10月5日、ジェフユナイテッド市原・千葉ホームゲーム  
(ガスパ群馬戦)にて募金活動を実施しました。  
青嶋佑弥選手(右)、新明龍太選手(左)にもご協力  
いただきました。



10月15日にガールスカウト千葉第66団の皆様が  
都賀駅周辺にて街頭募金を行いました。

このほかにもいろいろな場面で募金にご協力いた  
だいております。ご協力くださった皆様、ありがとう  
ございました。

歳末たすけあい運動・  
赤い羽根共同募金に関する  
お問い合わせはこちら

千葉県共同募金会 千葉市支会  
(社会福祉法人千葉市社会福祉協議会内)

TEL:043-209-8868 FAX:043-312-2442



ご支援・ご協力、ありがとうございます。

敬称略。団体、法人は代表者名を省略、法人名は略称を使用させていただきました。個人、法人、50音順。

2024年 8月~10月

1万円以上のご協力をいただいた皆様を掲載させていただきます。市内自治会等は、住民会員のほか賛助会員としてもご加入いただいた団体のみ掲載しています。	
秋元 孝敬	(福)晴山会
宇留間 綾子	(福)創成会
草薙 仁一郎	(株)大幹
茂手木 直忠	たかす腎・泌尿器クリニック
あらい整形外科	(税)Taxジャパン
(株)オフィス聖	ちばぎんコンピューターサービス(株)
海浜不動産(株)	(株)千葉経済開発公社
(有)カンダ事務機	(学)千葉経済学園
(株)熊澤硝子建材	千葉市廃棄物リサイクル事業協同組合
(株)江東微生物研究所 千葉支所	(公社)千葉市民間保育園協議会
(福)孝明会 特別養護老人ホーム 昌晴園	(株)千葉ショッピングセンター
九重幼稚園	千葉都市モノレール(株)
(福)小ばと会	チャイルドタイム 本千葉エンゼルホーム保育園
サンエス警備保障(株)	特別養護老人ホーム 第2いずみ苑
三陽メディア(株)	(有)富士電機
しばた矯正歯科クリニック	(医)豊心会 中野内科クリニック
(株)シューエイ商行	まほろばのお日さま保育園
(福)淑徳福祉会	御園社労士事務所
小規模多機能がつん!となり組	(医)明康会 かない内科
白戸工業(株)	(株)UHB
(福)清輝会 エルピザの里	

心温まるご寄附、ありがとうございます。

敬称略。団体、法人は代表者名を省略、法人名は略称を使用させていただきました。個人、法人、50音順。

2024年 8月~10月

寄付種別	寄付者名
社会福祉事業資金	江澤 のり子
	笠原 貞子
	綱島 美千代
	米原 大右
	(宗)昆沙門堂 匿名 5件
交通遺児基金	第104地区民生委員児童委員協議会 匿名 1件
	千葉県ボランティアセンター設置募金箱 若葉区事務所設置募金箱
ボランティア基金	波木 理恵子
	(株)セブン-イレブン・ジャパン セブン-イレブン千葉白旗店 セブン-イレブン千葉中央港1丁目店 (株)マルハン千葉北店
施設運営寄附金	匿名 1件
	匿名 1件

会員募集中

未来につながる ささえ 繋 ますけ 繋  
あなたも社協のサポーターになりませんか



## 令和6年度 千葉市社会福祉協議会 会長表彰

地域福祉を身近なところで支えて下さっている方 182名

令和6年11月29日(金)に千葉市ハーモニープラザにて令和6年度会長表彰式を開催しました。対象は、千葉市において永年にわたり社会福祉の増進に貢献された方々です。(敬称略。掲載に同意された方を紹介させていただきます。)

特別表彰

<地区部会>…新宿地区部会 <寄附者>…株式会社セブン-イレブン・ジャパン(他1名)

会長表彰

<地区部会長・副部会長>…鈴木 幸正、工藤 嘉生

<福祉活動推進員>…加藤 さち子、村井 早苗、亀谷 徹、駒野 晴雄、根本 禎一、鎗田 美江、蓮尾 直子、小柳 美智子(他2名)

<民生委員・児童委員>…高橋 一夫、秋元 千歳、野崎 良夫、小高 宏文、櫻井 百合子、木内 匡、上原 良治、谷本 由美、井原 光枝、磯部 美智子、西澤 保子、高田 實、宮城 祐子、三丸 英美、木之内 富士夫、石川 陽子、中村 幸子、馬越 照美、松本 千恵子(他2名)

<社会福祉法人、民間社会福祉団体役員・評議員>…石川 栄子、箱石 由美子、宮下 登久子、大川 清、植草 和典

<社会福祉法人、社会福祉施設、団体職員>…瀨嶋 暁子、後藤 真希、銀川 綾乃、篠宮 香織、興石 祐作、高浦 愛、須藤 明、中村 龍生、本多 麻子、金子 綾、須貝 美由紀、水口 翔乃、内田 賢朗、斉藤 昌幸、武田 友美、荒木 一之、飯田 拓也、川原 宗一郎、保戸塚 成美、佐藤 大介、市原 由美、越後 朱美子、高橋 裕美子、佐藤 麻耶、常世田 佳代、三上 雅人、佐藤 美穂子、石渡 真由美、仲谷 直巳、二宮 誠治、樋渡 建吾、岩内 こず恵、高橋 裕矢、小林 実靖、濱田 宏美、余語 布実子、大富永 明弘、水上 由喜江、須郷 景子、星野 桃子、田形 友香理、本多 遼子、赤羽 美菜子、越智 里衣、吾妻 紀子、丸 理香子、松岡 優、清水 敬予、丹治 千尋、吉村 友宏、神保 和正、馬場 真貴子、神代 裕里恵、三宅 純子、吉田 顕、喜安 朋子、小川 真幸、佐々木 稀以、越田 智子、老川 久美江、岡本 美希子、柴田 桂佑、宇津木 隆、藤平 智也、川原 佑亮、梅下 良子、江原 三有紀、東 未来、杉澤 優美、谷 和也、佐藤 郁夫、石本 春樹、中村 杏奈、上田 美乃里、伊藤 正彦、牧野 賢一、石井 和秀、戸枝 明花、高橋 真由美、中村 聡美、野口 恭子

<保護司>…山友 浩司、小松 茂、増田 淳、八木 俊江、櫻井 秀夫、岡田 昇、渡邊 元一郎、小迫 尊光、永岡 晃、三上 昭、高橋 秀樹、加瀬 妙子、宮葉 清子、石倉 辰太郎

<社会福祉活動従事者>…

【地区部会関係者】…石川 進、榎部 まり、小林 節子、村岡 千代子、高橋 和子、青木 恭子、原田 明子、齋藤 郷、小林 敬、松田 節子、細田 弘毅、田中 裕一(他4名)

【ボランティアグループ】…脳トレ稲毛海岸第二、ボランティアサークル・ちばピース、くるみの会、傾聴ボランティアはなみがわ、NPO法人アワーズ美助っ人クラブ、音楽活動グループみゅらんていあ

【寄附者】…匿名(2名)

会長感謝

<社会福祉活動従事者>…小倉 秀夫、丸 昌洋、神原 進一、渡邊 聡、松戸 正好、中島 福実、村井 康人、柴田 敬道、大窪 由郎、松坂 教子、藤原 恵美子、秋葉 雅美、椎名 京子、島田 麻理子、横山 みどり

<寄附者>…セブン-イレブン千葉中央港1丁目店、日蓮宗千葉県東部宗務所、日産緑化株式会社千葉支店(他2名、1団体)

<その他功績が顕著な者>…生活協同組合コープみらい




## 1 貸付相談員(生活福祉資金事業)

**業務内容** 低所得者、障害者、高齢者等を対象とした相談援助・生活福祉資金貸付事業に関する事務。

**勤務地** 千葉市内

**応募資格** 普通自動車運転免許。そのほか社会福祉主事任用資格・社会福祉士・精神保健福祉士の資格を有するまたは相談支援業務の勤務経験があると尚可。

**問合せ先** 社会福祉課 相談支援班  
☎043-209-8780  
●土日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00



応募方法など詳細については、お気軽にお問い合わせください。

## 2 子どもルーム(学童保育)指導員・補助指導員

**業務内容** 放課後や長期休業日等における利用児童の生活・遊びの提供及び安全管理

**勤務地** 本会が運営する子どもルームのいずれか(市内)

**応募資格** ▶指導員:放課後児童支援員、幼稚園・小中高教諭、特別支援学校教諭、保育士、社会福祉士、放課後児童支援員の受講要件を満たす方  
▶補助指導員:資格・経験不問

**問合せ先** 児童育成課 採用担当  
☎043-209-6055  
●土日・祝日・年末年始を除く 9:00~17:00

応募方法など詳細については、お気軽にお問い合わせください。

自宅で簡単！  
**運動不足を解消！** いきいきプラザ・センター ボディケアスクール:担当理学療法士

いきいきプラザ・センターで介護予防に取り組んでいる理学療法士が、自宅で簡単かつ身体機能低下に効果が高い運動を、解説付きでご紹介します。

### Part.16 肩凝り予防や腰痛予防に繋げよう

#### やり方

- ① 椅子の背もたれに手を乗せる
- ② 肩幅に足を開き、足を後ろに引いていく
- ③ 腕の間に頭を入れていくように体を股関節から倒していく
- ④ 倒した状態で5秒キープして戻す



#### 注意

- ①無理をせず出来る範囲で実施すること
- ②背中を丸めずに股関節から倒す意識をもつ
- ③なるべく膝を伸ばした状態で実施すること
- ※お尻から太ももの裏の伸びを感じられるとGOOD

### Vol.3 季節に応じた健康食事メニューの紹介!

## ほうれん草ののり塩ごま和え

材料	目安量
ほうれん草	35g
もやし	20g
にんじん	5g
ごま油	0.5g
塩	0.15g
白すりごま	2g
刻みのり	0.8g

#### 材料 1人分



#### 【作り方】

- ① ほうれん草は2cm幅に切り、もやしは半分に切る。にんじんは千切りにする。
- ② ほうれん草、もやし、にんじんをそれぞれ茹でて冷まし、水気をよくしぼる。
- ③ ①を合わせる。
- ④ ②と③を混ぜる。
- ⑤ 最後に刻みのりを加え、軽く混ぜて完成。



## 日野行政書士事務所

行政書士  
日野 達弥



広告

#### 相続専門

相続に関することはお任せください。

- 遺言書作成、遺産分割協議書作成、死後事務委任契約書作成
- 相続人の確定調査(戸籍の収集、法定相続情報の取得手続)

先ずはお電話ください。

☎043-312-5937    ✉:gyose-car@office-hino.biz

#### Address

〒267-0066  
千葉市緑区あすみが丘5-6-5  
とんかつ「かつわか」隣、紳士服の「コナカ」真向かい、釣具店の2階です。

駐車場完備