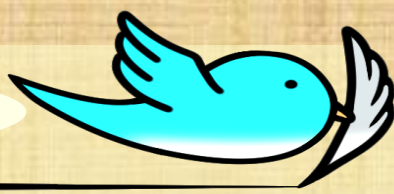




# 民生・児童委員さん紹介



## ★民生・児童委員って？

厚生労働大臣から委嘱され、地域の社会福祉の向上のために活動しています。生活や暮らしに関する問題について、皆さんの立場に立って相談に乗り、相談内容に応じて関係機関とのパイプ役を担っています。

令和4年12月1日に民生・児童委員の改選があり、一部変更がありました

三角 佐智子	岩戸北1丁目全域	大我 一恵	猪方1丁目全域
田中 麗子	岩戸北2丁目全域	恵山 礼子	猪方2丁目5~26番
齋藤 珠江	岩戸北3丁目6~14番	浅沼 洋子	猪方2丁目1~4番、3丁目1~13番、17~19番、21~24番
上遠野 秀夫	岩戸北3丁目1~5、15~23番	羽田野 栄子	猪方3丁目14~16・20・25~41番
関 陽一	岩戸北4丁目全域	鈴木 洋子	猪方4丁目全域
清水 豊子	岩戸南1丁目全域	門脇 由美子	駒井町1丁目全域
三竹 真知子	岩戸南2丁目1~15番	早坂 織香	駒井町2丁目全域
物部 伸也	岩戸南2丁目16~27番、3丁目13~27番	小塚 裕子	駒井町3丁目全域
※福祉政策課へ連絡	岩戸南3丁目1~11番	連絡先は狛江市福祉政策課へお問い合わせください 03-3430-1111(代表)	
藤井 陽子	岩戸南4丁目全域		

New

### 齋藤 珠江さん

【担当】岩戸北3丁目6~14番



地域の皆様、はじめまして。  
12月より岩戸北3丁目6~14番を担当することになりました齋藤です。  
たくさんの方に覚えていただけるよう努めていきたいと思ひます。宜しくお願ひします。

New

### 物部 伸也さん

【担当】岩戸南2丁目16~27番、3丁目13~27番



狛江に来て子どもの縁で地域活動を始めました。地域の皆様と共に住みよい街になるように役に立てればと考えております。この地域には多くのコミュニティがあります。皆様と繋がるよう努力して参ります。

## 私たちが本誌を作成しました

### 地域包括支援センターこまえ苑



上田

あけましておめでとうございます。介護支援専門員の上田です。自転車でこの地域を周り始めて5年が過ぎました。まだ通ったことがない道もあるので、今年は小さい道も通って新たな発見をしたいと思ひます。

住所: 狛江市岩戸南4-17-17  
電話: 03-3489-2422(月~土 8:30~17:30)  
メール: houkatsu@komaeen.or.jp



ホームページ

### 狛江市社会福祉協議会 コミュニティソーシャルワーカー



岸

今号で特集した移動スーパーの取材では、ドライバーさんのささやかな心遣いに心が温まりました。足腰の辛い高齢のお客様には玄関先まで荷物を運んだり、ちょっとした会話から体調を気遣ったり。ぜひご利用ください。

住所: 狛江市元和泉2-35-1 あいどぴあセンター  
電話: 03-3488-0313(平日 8:30~17:00)  
メール: csw@welfare.komae.org



ホームページ

## いこいの便り メール配信登録者募集

発行の際にメールでお知らせします。

メールのタイトルに「いこいの便り配信希望」と記載し右記へお送りください。



csw@welfare.komae.org

岩戸・猪方・駒井町 地域情報

# いこいの便り

いわど こまいまち いのがた 題字: 世木義之様

冬季号

2023.1

Vol.9

(年4回発行)

## 移動スーパーとくし丸

スーパーまでの買い物が大変という方に喜ばれています。  
食品だけでなく、トイレトペーパーなどの日用品や生花なども扱っています。



フルーツやお菓子などが好評です



販売場所 (2022.12.5 現在)



【毎週金曜】駒井町 1-18

【毎週火曜】駒井町 3-21

【毎週火曜】駒井町 3-8

※各場所を14~16時の間で回っています。詳細はお問い合わせください。また日時、販売場所は変更します。



【毎週金曜】岩戸南 3-20

【問い合わせ】ドライバー: 清水様  
080-7052-7172  
受付時間 8:00~10:00(月~金)  
※応答不可の場合は、留守番電話へ



# まちの作品展



折り紙(万華鏡):MIBOKO 様  
3点同じ作品ですが回転して形が変わります



絵(京都):石川 勉様



日本画:藤原 久美子様

※挿絵:澤 佳保里様 他ページに掲載しています

# 岩戸南うんどう教室

当日来られる方が集まって、地域の運動指導員に教わりながら運動しています。10~15名位集まることが多いです。準備体操や整理体操も行いながら、遊具を利用した運動を中心に行っています。春には近くで花見も行うなど和気あいあいとした雰囲気です。

〈活動日〉 第2・4木曜日 14:00~ ※雨天中止  
 〈対象〉 65歳以上の粕江市民 〈参加費〉 無料  
 〈参加方法〉 お気軽に開催時に直接会場へ



問い合わせ: 粕江市高齢障がい課: 03-3430-1251

## ミニ健康講座

### 自律神経の不調 深呼吸で改善

~原因不明の痛み、不眠、便秘など医師に自律神経失調症と診断を受けた方へ~

自律神経は背骨のまわりに集中しています。胸式の深呼吸で肋骨を良く動かすと、背骨周囲の関節が動き興奮する神経(交感神経)を落ち着かせます。

#### 胸を上下に動かす深呼吸

写真のような姿勢で肩を上げながら胸に空気が入るように深く息を吸います。(手のひらで胸が膨らむことを感じながら)



肩を下げながら息を吐きます。(手のひらで胸がしぼむことを感じながら)



#### 胸を左右に動かす深呼吸

息を吸う時に両方の親指が外側を通るようにして腕をひねります。胸を左右から開きながら息を吸います。(肘が内側を向く)



吐くときは親指が内側を通るようにして腕をひねります。胸を左右から閉じるようにして息を吐きます。(肘が外側を向く)



#### 胸を前後に動かす深呼吸

テーブルの前に座り背中を丸めながら深く息を吸います。



テーブルの前に座り背中を反りながら深く息を吐きます。



紙面協力: おうちのカンゴ 岩越 和彦様(特定行為看護師)、佐藤 杏香様(きたみ支所看護師)  
 訪問看護ステーションおうちのカンゴきたみ支所は、「住み慣れた場所で、いつまでも自分らしく」を実現するため、訪問看護・訪問リハビリを提供しています。自律神経でお悩みの方、ぜひご相談ください。(03-6805-8635)

## まちの掲示板

### 【こまえ転入者のつどい】

- ◆内容: 岩戸、猪方、駒井町地域の転入者同士の交流や地域生活に役立つ情報交換の場です。
- ◆日時: 3/27(月) 13:30~15:30
- ◆場所: 南部地域センター 2階
- ◆定員: 6名
- ◆対象: 65歳以上でこまえ苑エリア(岩戸北・南、猪方、駒井町)に転居し、在住中の方
- ◆申込: 地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422

### 【介護者のおしゃべりサロン】

- ◆日時: 毎月第3金曜 13:30~15:00 (1/20, 2/17, 3/17)
- ※2月はミニ講座「アロマハンドトリートメントで癒されて」を予定
- ◆場所: 粕江共生の家「多麻」
- ◆申込: 地域包括支援センターこまえ苑 03-3489-2422

### 【夏みかんの提供者募集】

- ◆ひかり作業所(岩戸南)では、自主生産品としてジャムを作っています。原材料となる夏みかん等の寄付をしていただける方を募集しています。採取も行います。
- ◆連絡: ひかり作業所 03-3489-6452(担当: 関口)

新年を迎える床に 花生ける 松に寄り添う 竹と紅梅 (生塚 壽恵子様)  
 賀状来る 昔むかしの 恋仇 (溝神 ハスミ様)