



ケアセンター成瀬住民の会

第32回通常総会報告

令和7年4月20日(日)。
この時期はケアセンター成瀬前のバス道路はピンクと白のハナミズキが咲き始め、

花壇は可愛い春の花々に彩られます。

ケアセンター成瀬住民の会第32回目の通常総会は春爛漫のなか、25名の参加者を得て開催されました。

まず佐藤会長から『カフェ花みずき』の再開が伝えられ「会員の皆様に限らず、多くの人々に利用して頂きたい。また会員

を繋ぐ、ホームページや広報紙「りんご箱」は種々の情報を発信し続けている。是非読んで頂きたい」との挨拶がありました。

来賓挨拶は2名。
創和会理事長西嶋公子

先生から「この地域でもケアセンターや特養(特別養護老人ホーム)が増えてきている。そんな中で皆頑張っている」

NPOアップルサービスの高綱美智子理事長は、「ケアセンター成瀬を支援する組織として、利用者の食事提供の他、デイサービスのイベントに飲みもの等を提供して協力している。住民の会に精神的に支えられている」と話され、お2人から住民の会の協力に対し感謝の言葉がありました。

議事審議に入り、議長に佐々木忠雄さん・永尾陽子さん、書記に村山恵美さん大谷増子さんが選出され、総会資料に沿って審議がなされました。

第1号議案2024年度の活動報告は、小竹事務局長からコロナによる制約の中でバス旅行を実施できたことや、変わることなくケアセンター成瀬とNPOアップルサービスへの支援活動を推進してきたとの報告

がありました。

その後委員会報告、会計報告、会計監査報告と続き、第4号議案2025年度活動計画(案)も全て拍手で承認されました。

最後に島峯紀子副会長から「お忙しいなか貴重な時間を頂戴してのご出席、ありがとうございます。来年もまたお会い致しましょう」との挨拶で散会となりました。



新年度のスタートに当たって

ケアセンター成瀬住民の会 会長 佐藤康夫

「大阪万博」が開催されている。並ばない万博として事前に大きくPRしたが来場に何時間もかかり、雨などの天候対策の不備から来場者が伸び悩んでいる。

至近の世論調査で「万博に行きたいと思うか？」と調査したところ「行きたい」が33%、「行きたくない」が67%だった。

多額の資金をかけて経済効果を狙ったが、入場予

2025年度役員紹介

会 長	佐藤 康夫
副 会 長	島 峯 紀子
	安達 聡子
事務局長	小竹 金次
会 計	田中 邦夫
	西山 貴美子
監 事	小林 一朋
	野中 節子
	西嶋 公子
(社福)創和会	高綱 美智子
NPOアップルサービス	高綱 美智子
地域ケア委員会	遠藤 仙子
研修委員会	大島 恭子
広報委員会	佐藤 康夫
行事委員会	永井 まち
グループ会議	田中 邦夫
ホームページ委員会	

※委員会の代表は各委員会の互選による

約もアテが外れ、大幅な赤字負担を国民が負う事のないよう願うばかりです。

「共に支え合い、共に生きる町づくり」の精神で諸活動を展開して32周年を迎えた4月20日に通常総会が開催され、任期2年の最終年度、会長を務めさせて頂く事になりましたので、よろしくお願い致します。

総会の中で報告させて頂きましたが、創和会のご協力により、4月1日よりケアセンター成瀬1階にある『カフェ花みずき』が約5年ぶりに再開する事になりました。会員の方々はもとより、友人知人の皆様との情報交換の場として、大いに活用して頂きたいとおっております。

今年度の主な活動予定は総会資料の最終ページをご参照下さい。

会員の皆様には、お元気で各行事に参加される事をお願い致します。

フレイフレー! フレイル予防

その2

～健康寿命を延ばすために～

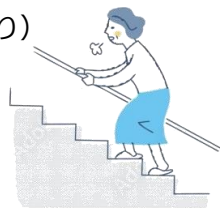


フレイルってなに? 「身体的」「精神・心理的」「社会的」の3つの側面で現れます。

1. 身体的フレイル: 筋力の低下、歩行速度の低下、疲労感の増加
2. 精神・心理的フレイル: 認知機能の低下や抑うつ傾向
3. 社会的フレイル: 人付き合いが減少し、社会との関わりが薄れる



高齢者の介護・介助が必要となる主な原因トップ5の中で転倒・骨折、高齢による衰弱が約半数を占めています。(第7期町田市介護保険事業計画 市民ニーズ調査集計結果より)



～フレイルを予防・改善するポイント～

1. 運動習慣を身につける

- ・ 軽いストレッチやウォーキングを習慣化する
- ・ 筋力トレーニングで下半身を鍛える
- ・ 運動を通じてコミュニケーションを楽しむ



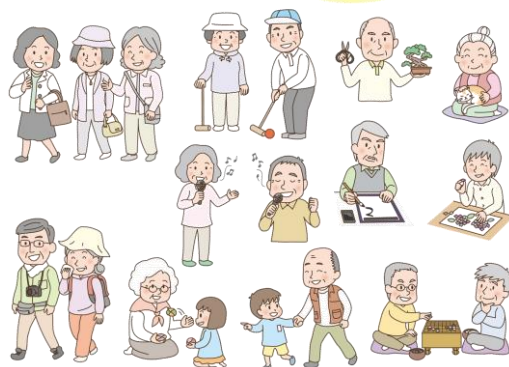
2. 栄養バランスを整える

- ・ たんぱく質をしっかり摂る(肉、魚、豆類など)
- ・ 多様な食材を取り入れ、ビタミン・ミネラルを補う
- ・ 水分をこまめに摂取し、脱水を防ぐ



3. 社会とのつながりを大切にする

- ・ 家族や友人と定期的に会話をする
- ・ 地域の活動やボランティアに参加する
- ・ 趣味を持ち、楽しみながら脳を活性化させる



まとめ

フレイルは、早めの気づきと適切な対策によって予防・改善が可能です。運動、栄養、社会活動を意識的に取り入れ、健康的な生活を続けることが、充実した人生につながります。日々の習慣を少しずつ見直し、健康寿命を延ばしていきましょう!

♪ダンケムジークコンサート活動を終えるにあたって♪

余韻に味わう喜びと感謝

米澤二美

音楽を聴き終えた時、その余韻と共に心豊かに帰途に着く経験を多くの方がお持ちの事でしょう。

ダンケムジークの会がコンサート活動を閉じるに当たり、23年間の年月が深い喜びと感謝の余韻を持って心に蘇ります。

1996年「音楽ボランティアグループ」参加への呼びかけに61名が応じて下さり、翌年発足コンサートに至りました。独自の規約を作りコンサート毎に組まれる実行委員会、会全体を見通す運営委員会を毎月開き、年間企画をたて過去の記録を残しました。自発的な申し出により担って頂いた様々なスタッフの仕事は、適材適所で素晴らしい働きがなされました。

度々生じる状況の変化も問題解決に皆で知恵を絞りました。その度に住民の会ははじめ、創和会、各自治

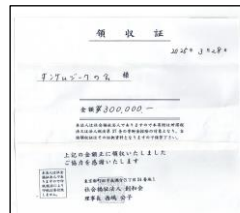
会の積極的な理解と協力を得る事ができ、より良い解決へと道が開かれました。

出演下さった演奏者は小学生からプロの演奏家に至るまで、地域を越えて駆けつけボランティアとして協力してくださいました。67回を重ねたコンサートに足を運んで下さった観客出演者、施設利用者、スタッフの数は延べ9200人を超えます。

演奏を楽しむ集う方達との絆を創り出す喜びがメンバーの原動力でした。コンサート収益は目的というよりは結果として与えられた成果です。今、共に歩んで下さった皆様と、23年間奏で続けたシンフォニーが静かに終演を迎えた心境です。心に残る思い出をまた語り合えましたら幸いです。



3/28 創和会に最後の寄付金を贈呈



1997年(発足コンサート)～ 2019年(第67回コンサート)

- *チケット収入 6,480,900円
- *創和会寄付金総額 3,800,000円
- ※差額の支出内訳

観客へお茶提供、施設利用料、
コンサート準備金(調律代含む)等

広報紙「りんご箱」は今年度より
2月・5月・10月の年3回の発行
となります。

これからの催し物

- *花みずきのおしゃべり会
6/11(水)・9/10(水)午後2時～
ケアセンター成瀬 1F 会議室
- *なるせだいまつり出店予定
9/13(土)・14(日)
- *バス旅行開催予定 10月
- *資源回収(毎月第4火曜日)雨天決行
5/27 6/24 7/22 8/26 9/23
(新聞紙 雑誌 本 古着 アルミ缶 段ボール等)



会費納入のお願い

会費未納の方は下記の方法で納入をお願い致します

- 1 住民の会事務局窓口(日曜・祝日休)
月～土 10:00～16:30
- 2 銀行振込先
きらぼし銀行玉川学園支店
口座:(普)060-0501790
名義:ケアセンター成瀬住民の会
※ご一報くだされば集金に伺います

ケアセンター成瀬住民の会事務局

住所 町田市成瀬台3-24-1

電話・FAX 042-729-0617

ホームページ:

<http://ccnjk.com>



編集後記

ダンケムジークの会が活動を終える。に悩んでいた頃、何度励まされた事だろう。沖縄の音楽に涙し、ジブリの歌を子ども達と共に歌い、地元で育ったピアニストの演奏に感激し、沢山の方々の演奏を身近に楽しんだ。音楽は心の糧になる。この地域は素晴らしい演奏家のなんと多い事か!!ムジークの皆さんの企画力・実行力にはただただ感謝しかない。終わるのは勿体ないと感じるのは私だけではないと思う。幸いケアセンター成瀬のデイサービスで依頼があれば対応できるように、演奏ボランティアは残ると聞いた。ダンケムジークの会の皆様、長年の音のプレゼントにダンケです! (ふ)