



2021年11月

# たかつ社協トピックス

このトピックスは朗読ボランティアグループ「ひいらぎ」さんの協力のもと、朗読CDもご用意してあります。

## 高津区在住の方を対象とした 食料支援(配布)



～実施報告～

高津区社会福祉協議会では、地域の個人・団体から「食料支援」を目的にいただいた寄附金を財源に、新型コロナウイルス感染症の影響等により、食料等を必要とされる方へ無料配布する取り組みを行っています。この取り組みを続けるにあたっては、ご寄附いただいた方々はもちろん、高津区内の町会・自治会にはチラシ掲示等の広報にご協力いただき、また、事前準備や当日のお手伝いには地域の民生委員児童委員の方々や、区内で活動するボランティアの皆さんにご協力いただきながら進めてまいりました。こうした多くの方々のご協力があり、初回(第1回目)の4月28日を含め、これまで4回に渡って行った食料支援(配布)では、高津区内の延べ300名を超える方々へ食料をお渡しすることが出来ました。

申し込みされた方々へお渡しするのは寄附金で用意した食料の他にも、地域の方々や関係機関等から寄贈いただいた手作りマスクや生理用品(必要な方のみ配布)などもあり、地域全体で人が人を支える取り組みへと広がっていることを感じています。

この取り組みが、新型コロナウイルスの影響等により生活にお困りの方々の一助になれば幸いであり、少しでも早く以前のような生活を取り戻せるよう願います。



【事前準備の様子】



【当日の配布の様子】



【お配りした食料】



【主任児童委員さんの  
手作りマスク】

## みんなの元気を願い…テントラちゃんに行く！

Vol. 56



### ★「テントラちゃん」年賀状 2022 無料テンプレート★

2022年寅年…「テントラちゃん」の年になります♪

高津区社会福祉協議会では、2022年Ver.「テントラちゃん」年賀状の無料テンプレートをホームページで公開しています。寅年の2022年最初のご挨拶は、是非、テントラちゃんです♪

【テンプレート例】



【HP】 <https://takatsuku-shakyo.jp/>

又は

テントラ 年賀状



で検索

今年度の高津区敬老会は新型コロナウイルスの影響により中止となりましたが、高津区敬老会にお申込みのあった90歳、91歳の方にお話をお聞きしました。  
 ※質問に対する回答は、今月号及び来月号の2か月にわたって掲載させていただきます。

## 質問1 元気のひけつ、またはふだんから心がけていることはなんですか？

### やはり食事が基本

- ・三食しっかり食べる
- ・ヤクオト100を毎朝のむ
- ・生野菜と魚中心でバランスよく食す
- ・梅干を食べる
- ・毎日ビール350mlと日本酒かワインを一杯

- ・6時半からのラジオ体操
- ・歩くことを心がけている
- ・朝と寝る前の自己流体操と腰痛体操
- ・エテレのみんなの体操は必ずします
- ・週1水泳35年間、4kmのウォーキング28年間

### 適度な運動も大切です

### 無理をせず、調子が悪い時は通院。人との会話を楽しみ、日々感謝！

- ・暴飲暴食はしない
- ・睡眠は十分とりマイペース
- ・歯は大切。具合が悪ければすぐ歯医者に行きます
- ・規則正しい生活を
- ・感謝を忘れず
- ・午前中から外に出て、人と話すことが楽しみ
- ・毎日血圧測定し、異常の時は安静にしています
- ・身の回りのことは自分でする

## 質問2 好きな言葉、または座右の銘を教えてください

- ・前進
- ・三感「感謝、感激、感動」
- ・何事も良い方へと考え、笑顔を
- ・栄枯盛衰
- ・ありがとう
- ・何事にも感謝
- ・継続（継続は力なり）
- ・置かれた場所で咲きなさい
- ・人々から「ありがとう」と云われる生き方、また人々に「ありがとう」を云える私でありたい
- ・感謝（ありがとう）を忘れずに言います
- ・一家和楽
- ・有っておごるな、無くて嘆くな
- ・非理法権天（※）

※「非」は理に勝たず、「理」は法に勝たず、「法」は時の権に勝たず、その「権」も天道に勝たない、天道をあざむくことはできないから、天道に従って行動すべきであるという戒め。

# たかつボランティア情報

**ボランティアをしてみたい方募集中！ ☎ 044-812-5500**

何かやってみたい、出来ることがあるかしら…ボランティアに関することは、高津区ボランティアセンターまで。お気軽にご連絡ください。

たかつボランティア情報（本紙）に、ボランティア募集の記事を載せませんか？掲載希望の方はボランティアセンターまでご連絡ください。

## 川崎市高津区社会福祉協議会

〒213-0001 高津区溝口 1-6-10 てくのかわさき 3階 福祉パルたかつ内

- ・地域課 【電話】044(812)5500 【FAX】044(812)3549
- ・あんしんセンター 【電話】044(812)5833 【FAX】(地域課と共通)

【E-mail】info@takatsukushakyo.com 【ホームページ】https://takatsuku-shakyo.jp/

## 高津老人福祉・地域交流センター

〒213-0013 高津区末長 3-24-4 【電話】044(853)1722 【FAX】044(853)1729

