

吉田 稔 筆

令和8年1月 No.155

● 編集・発行

柏市増尾地域ふるさと協議会
(土地区社会福祉協議会)

〒277-0033

柏市増尾三丁目1番1号
増尾近隣センター内

☎ 04-7174-7211



みんな元気 住んで良かった この地域

謹賀新年



春の街

中村順二

中村順二美術館所蔵

会長 青柳 直樹

2025年10月に開催された第37回「出雲全日本大学選抜駅伝競走」でのこと。エース不在から全員がエースとの意気込みで臨んだ創価大学が3位に入賞しました。監督は「この結果は誰かに頼るのではなく、一人一人に自分がエースになるという自覚が生まれたことが大きい」とコメントしました。同じ頃にふるさと協議会連合会視察研修が栃木県真岡市で行われ、真岡市複合交流拠点施設(monaca)を訪問した時のこと。この施設の地域交流センター責任者の林大輔さんは「一人のスーパースターが100歩進むまちづくりではなく、市民100人が一歩踏み出す“一人の100歩より100人の一歩”を掲げて活動してきました。一人の市民が自分ごととして一歩を踏み出すこ

とが、他の市民の一歩を促していく、真岡市総合計画の『真岡に生まれて育ち、学び、働き、住んでよかった』と実感できるまちの実現は、一人一人の一歩の先にあるもので、今後も100人の一歩を目指して活動していきます」と力説していました。

この2つに共通することは「自分がエースになる」という自覚と「一人の100歩ではなく100人の一歩」という信念を持つということです。私たちも自分ごととして一歩踏み出し、他の誰かの一歩を促していくことが、私たちの望む地域活動となり、ふるさと協議会活動が充実し発展していくことと私は確信します。

本年4月には、昨年の総会で承認された「柏市増尾・新柏地域ふるさと協議会」と新たな名称となります。決意をもって皆で力を合わせ住みよい地域づくりを目指しましょう。皆さまのご協力をお願いいたします。

敬老のつどい
フォークソングを大合唱
地区社協部

2025年9月14日(日)に、柏市立土中学校体育館をお借りして増尾地域の75歳以上の方を対象とした「令和7年度敬老のつどい」を開催しました。まだまだ猛暑の中でしたが、今年度よりエアコンが設置され、快適な時間を過ごすことができました。

式典では、柏市長、柏市議会議長、柏市社会福祉協議会会長にご祝辞を賜り、増尾近隣センター所長、県立柏南高等学校副校長、柏市立土中学校校長にご臨席をいただきました。

今年の催しものとして「かしわ民話保存会」の語り部の皆さんに、この地域に伝わる昔話を披露していただきました。土中学校生徒による吹奏楽演奏、有馬芳枝さんによるリフレッシュ体操、そして、柏市内で校長をされていた田嶋勉さんと富澤英樹さんのバンドGGZ（ジージーズ）によるピアノ＆ギター演奏と歌は、会場を魅了しました。GGZのお二人には、高校生による吹奏楽部がやむを得ない事情により出演ができなくなったため、急遽出演をお願いしました。会場ではピアノとギターに合わせて、懐かしいフォークソングなどを大合唱。予定時間を少し過ぎてしまいましたが、盛会のうちに閉会することができました。

今年は264名の方が参加してくださり、お茶と記念品をお渡ししました。コロナ禍以降、参加者が減少傾向でしたが、今年は少し増えました。80歳代の方の人数が多く、最高齢は女性98歳（2名）、男性は95歳でした。来年もまた、たくさんの方のご参加をお待ちしております。

地区社協部 伊藤 薫



懐かしいメロディーは会場を一つに

歯磨きだけじゃないお口の健康

健康づくり教室

2025年10月5日(日)、午前10時から増尾近隣センター体育室において、文化体育部と柏市民健康づくり推進員の共催で「健康づくり教室」を開催しました。柏市健康増進課歯科衛生士の岩田美香さんに「お口の健康について学ぼう 歯磨きだけじゃないお口の健康づくり」のお話をいただきました。

まずはクイズから。

- (1) ライオンが歯を失ったらどうなる？
①ほとんど変わらない ②草を食べる ③死ぬ
- (2) 人間は歯を一本失ったら噛む力はどのくらい低下する？
①ほとんど変わらない ②約10%減 ③約50%減
- (3) 魚は虫歯になる？
①なる ②ならない

一つ一つの答え合わせでは笑いが起きました。

次に声を出して「あー」「いー」「うー」と口を大きく開け、「べー」と舌をのばす「あいうべ体操」を行う。歯磨き剤はフッ化物配合のものを使う。デンタルフロスを使って虫歯や歯周病を防ぐ。歯磨きだけではない大切なお口の健康づくりを教えてくださいました。

後半は、身体を使っての健康づくりです。2チームに分かれて「大玉転がし」と「玉入れ」を行いました。皆さん童心に返り、真剣かつ楽しく過ごしました。

一般の参加者8名と健康づくり推進員、文化体育部員合わせて30名での開催でした。「健康を考えるいい機会になった」「楽しかった」との声があり、来年度も健康に目を向ける機会を作りたいと考えています。

クイズの答え (1) ③ (2) ③ (3) ②

文化体育部 小林 みつえ



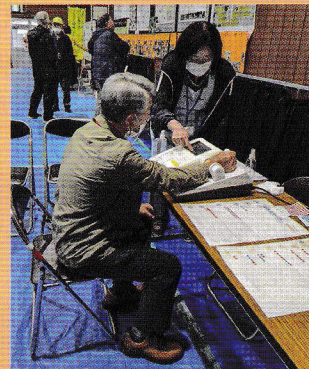
お口の中から健康管理

赤勝て！白勝て！

深まる秋に温かい人々の語らい 地域ふれあいのつどい/文化祭/防災パネル展



力作に足を止め見入る来場者(文化祭)

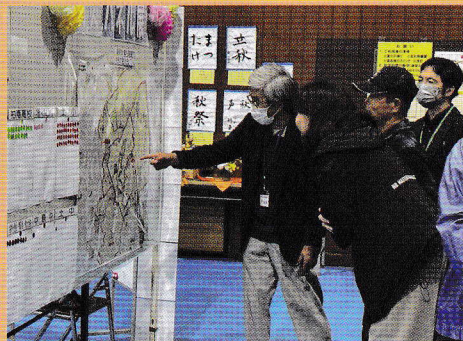


血圧測定で健康チェック(健康づくり推進員コーナー)

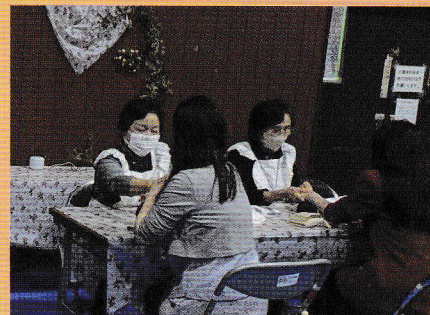
2025年10月25日(土)に増尾近隣センターにおいて「地域ふれあいのつどい」、10月25日(土)・26日(日)に「第43回文化祭」「防災パネル展」を開催しました。10月25日は残念ながら小雨が降る中での開催になってしまいましたが、駐車場を会場とした模擬店には、毎年楽しみにしてくださっている方々が大量訪れました。「文化祭」には、数々の力作が展示され、訪れた人々は作者からの説明に耳を傾けました。「防災パネル展」では、パネルの地図に自分の居住場所と避難場所にシールを貼ってもらい、災害に対する意識を高めていただきました。今年は増尾近隣センター主催「中村順二美術展」が同時開催されました。



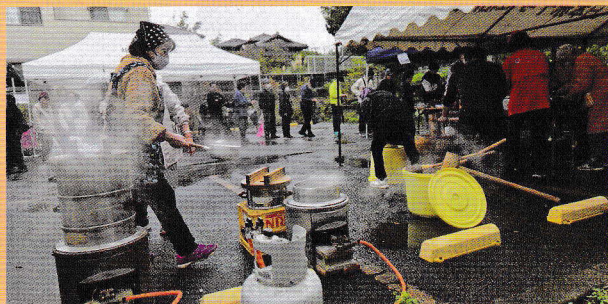
射的で狙いを定めて、ゲット!(地域ふれあいのつどい)



太田市長は防災パネルに興味津々(防災パネル展)



アロマの香りに包まれてハンドマッサージ(増尾ジェヌの会コーナー)



一番人気のお餅コーナー。もち米を蒸すのは大変(地域ふれあいのつどい)



姿勢を正して「服いただきます」(柏南高校茶道部お茶席)

今年は混声でアカペラを、柏南高校合唱部



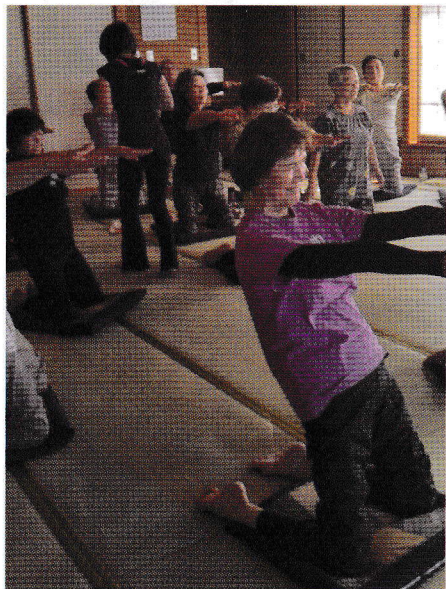
小雨の中、模擬店に並ぶ行列(地域ふれあいのつどい)



健康寿命を延ばそう 増尾ジェンヌの会

2025年10月10日(金)・17日(金)の2回にわたって、増尾近隣センター和室において、地区社協部主催「今日から始める健康習慣」を開催し、スタジオ・リネラの藤井比加里さんに「楽しく健康寿命を延ばすための体操」を指導していただきました。

バランスの取れた身体を目指すために、なかなか付きにくい所の筋肉の付け方など、細かく丁寧な説明を受けました。皆さんの笑いの中、一人一人に「ここよ!」と



分かるまで熱心に教えてくれました。時間の経つのが早く感じた1時間半でした。

新しいことを覚えたのがうれしく、今後の目標ができましたが「休むことも大事ですよ」との先生の言葉にホッとしました。

増尾ジェンヌの会
田中 美子

中村順二美術展 主催 増尾近隣センター

27歳で夭折したダウン症の画家中村順二さんの作品約500点を所蔵、展示する中村順二美術館が柏市大津ケ丘にあります。作品の一部をお借りして美術展を文化祭と同時開催しました。(1頁に作品掲載)

所在地 〒277-0921 千葉県柏市大津ケ丘 1-41-5

電話 04-7191-2299

開館日 水・木・金・土・日曜日 10時～16時



順二さんのお父様中村勝館長
による講演会(10月26日)

ペレニアル花倶楽部 冬に映える寄せ植え

紅葉が進む一方、お花の数が寂しくなる時季の2025年11月18日(火)、増尾近隣センター会議室において、文化体育部主催「園芸講座」を開催しました。NHK「趣味の園芸」でもおなじみの山口まり先生を講師に迎え、「クリスマス、お正月を明るく迎える」をコンセプトに20名の参加者が寄せ植えに取り組みました。

地中海沿岸を原産とするガーデンシクラメンやハボタン、ビオラ、シロタエギク、香り豊かなストック、スーパーアリッサム、オーストラリアでは3メートル程にもなるという常緑のメラレウカの7種類の寄せ植えです。先生のデモンストレーションの後、配置を考え、質問をしながら思い思いに寄せ植えをしました。植物と植物の



間に隙間が空かないように確認し、土の表面を平らにするなどの寄せ植えならではのコツも学びました。

最後に、先生に「皆さんの腕次第で、春まで元気に咲かせられます」と励まされ、みんなやる気が出たのではないのでしょうか。

ペレニアル花倶楽部

小林 一美

鮮やかなガーデンシクラメン

—— ふるさと協議会からのお知らせ ——

2026年1月25日(日) 囲碁将棋大会

2026年2月28日(土) 介護予防講座

2026年3月1日(日) 芸能発表大会

※詳細は回覧、チラシなどでお知らせします。

ボランティア募集中

障がい者福祉施設で、毎月第2・第4水曜日、午前9時30分から12時まで、簡単な作業(園芸、手芸他)のお手伝いをしてくださる方を募集中。

地区社協部 田嶋(TEL 7172-4683)まで、お問い合わせください。