

お元気ですか？民児協からの情報誌です

第 61 号 (令和 8 年 2 月 20 日発行)

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会  
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会  
☎82-5222

# ほほえみ通信

\*「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です



## 民児協は、令和 7 年 12 月 1 日より新しくスタートしました！

一斉改選により、32 人の民生委員児童委員と 2 人の主任児童委員が、厚労大臣より委嘱され就任いたしました。任期は令和 10 年 11 月 30 日までです。日常生活などで困りのことがありましたら、お近くの委員にご相談ください。

### ご挨拶



会長 瀬戸俊彦  
(金井島)

立春も過ぎ、暖くなるのが待ち遠しいこの頃ですが、少しずつ春の気配を感じるようになりました。皆様にはお元気でお過ごしのこととお慶び申し上げます。

開成町民児協は、昨年 12 月の一斉改選で、新任 19 名と継続 15 名の 34 名(欠員 1 名)で新たにスタートいたしました。「きづく、つなぐ、みまもる」を合言葉に地域の方々に寄り添う活動をしてまいります。我々 34 名の委員は、皆様のことばに耳を傾け相談・支援活動をし、不安やお悩みを解決するために地域や関係機関とのつなぎ役として、いつまでも安心安全に暮らしていく一助となるよう、日々活動してまいります。どのような事でも結構ですので、お気軽にご相談ください。よろしくお願いたします。



みんぴょん

**岡野**  
えんどうともこ 遠藤智子

**金井島**  
さとうさとこ 佐藤里子  
せととしひこ 瀬戸俊彦

**上島**  
いけややよい 池谷弥生  
すぎやまひろし 杉山 博  
きむらせつこ 木村節子

**河原町**  
たかなしあけみ 高梨明美

**榎本**  
いしいなおり 石井なほみ

**上延沢**  
せいたけし 清田 剛  
ふじわらゆきえ 藤原幸枝

**下延沢**  
こすなようこ 小砂陽子  
せとやよい 瀬戸やよい

**中家村**  
おのめぐみ 小野めぐ美  
おおはたよしみ 大畑芳美  
たちばなともこ 橘 智子

**パレットガーデン**  
まつえいこ 松江玲子  
かまいけいこ 金井京子

**円中**  
くまざわきくえ 熊澤喜久恵  
とりうみちえ 鳥海道江  
こいずみしずえ 小泉静江

**宮台**  
つゆきかずえ 露木和枝  
つゆきかよこ 露木加代子

**下島**  
かもさきよしこ 鴨崎芳子  
たしろはつえ 田代初江  
こすげかよこ 小菅香代子

**主任児童委員 (全地区)**  
おだたけし 小田 猛  
いしざきまさみ 石崎雅美

**牛島**  
まつもとあやこ 松本綾子  
ふかわみつえ 府川光枝

**みなみ**  
うちだあけみ 内田朱美  
いのうえともみ 井上友美  
せとかつし 瀬戸勝司  
のぐちえつこ 野口英津子

### 「民生委員・児童委員」、「主任児童委員」のいろは

- ◎誰もが安心して生活できる地域づくりのために日々活動しています。
- ◎全国に約 23 万人、神奈川県内(政令指定都市は除く)では、約 4,600 人、開成町では 35 人(定数)の民生委員・児童委員、主任児童委員が活動しています。
- ◎民生委員は「民生委員法」、児童委員は「児童福祉法」により、厚生労働大臣から委嘱され、無報酬で活動しています。
- ◎子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員を「主任児童委員」といいます。
- ◎自治会や行政などの関係機関と連携し、地域の絆づくりを進めています。

ご相談・お問合せは：開成町社会福祉協議会 ☎82-5222

# お口の体操！

歌を通して春の訪れを感じながら楽しいひとときを過ごしましょう。  
口を大きく開け、声を出して歌ってみましょう！

## 1. ♪さくら さくら♪

さくら さくら 野山も里も  
みわたすかぎり  
かすみか 雲か  
朝日に におう  
さくら さくら 花ざかり



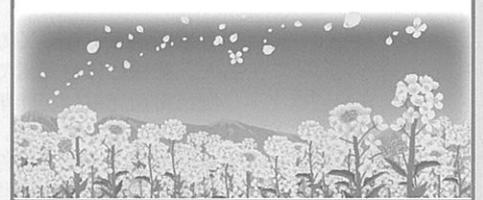
## 2. ♪春がきた♪

春がきた 春がきた  
どこにきた  
山にきた 里にきた  
野にもきた



## 3. ♪おぼろ月よ♪

菜のはなばたけに いりひうすれ  
みわたす 山のは 霞深し  
春風そよ吹く 空を見れば  
夕月かかりて におい淡し



## 開成町 瀬戸屋敷ひなまつり

～江戸時代に、おじゃまします～

江戸時代の古民家「瀬戸屋敷」でたくさんのおひな人形やつるし飾りをお楽しみ頂けます。

地元の蔵から発見された 300 年前の「享保雛」や瀬戸屋敷収蔵の人形の数々、手作りの「つるし雛」8,000 個以上や高さ 2.4mの「大つるし雛」を展示します。

「広報かいせい」と一緒に無料入場券が配布されています。遊びに行かれたらいかがでしょうか！

期間：令和8年2月14日(土)～3月3日(火)

入園料：大人600円

## 第3回かいせい町民フェスタ 「出会いと発見！きっともっと好きになるかいせい！」

町では、地域社会の活性化を目的とし、町民公益活動団体・個人、社会貢献活動を行う企業などによる展示や活動紹介、アトラクションを通して、町民の交流を深めるイベントを開催します。

◎開催日時 令和8年3月20日(金)  
10時～15時

◎場所 町民活動サポートセンター、  
町民センター他

開成町民生委員児童委員協議会も参加します。  
ぜひお越しください！

# フレイル対策のための 運動マニュアル

フレイル対策のための運動マニュアルです。  
56種類の運動があります。今回はそのうちの  
3種類を紹介いたします。

◎筑波大学 山田研究室

### 脚の筋力トレーニング①

- ・横向きに寝て、膝を90°位曲げる
- ・矢印のように上側の脚を外に広げる

左右10回繰り返す



**ポイント！**  
身体が後ろに倒れないように注意しましょう。お尻に力を入れるように意識しましょう。



**期待される効果！**  
姿勢の改善。脚の筋力改善。

**日常生活での効果！**  
姿勢が改善するとともに、歩行しやすくなる。

### 脚の筋力トレーニング②

- ・仰向けで膝を立てる。両手は胸の前で組む
- ・お尻を持ち上げる
- ・この時、身体と下半身が直線になるようにする

10回繰り返す



**ポイント！**  
お尻を持ち上げた際に、身体がグラグラしないように注意しましょう。腰が反り過ぎないように注意しましょう。



**期待される効果！**  
姿勢の改善。脚の筋力改善。

**日常生活での効果！**  
姿勢が改善するとともに、歩行しやすくなる。

### 脚の筋力トレーニング③

- ・丸めたタオルを膝の裏に挟む
- ・挟んだ状態のまま、拳1～2分程膝を持ち上げる
- ・片脚ずつ行う

左右10回繰り返す



**ポイント！**  
タオルを落とさないように注意しましょう。

**期待される効果！**  
姿勢の改善。脚の筋力改善。腰痛の軽減。

**日常生活での効果！**  
歩行や身体のバランスが改善する。

## 「フレイル」って何？

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。しかし早く対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性がありますので、日頃からフレイル対策を心がけましょう！

## 編集後記

昨年12月の一斉改選により新しいメンバーで「ほほえみ通信」をお届けいたします。読むのを楽しみに、愛読していただける紙面にしていこうと編集委員一同張り切っておりますのでどうぞよろしくお願いたします。

編集委員 鳥海 小野 熊澤 遠藤 佐藤 大畑 小砂

