

＼ 皆さんの声に少しでも 応えたい！ ／

ちばし

SHAKYO

<https://chiba-shakyo.jp/>



ハーティちゃん

社協

DAYORI

だより



Vol.

121

2023.6

千葉市社会福祉協議会(略:社協)は、社会福祉法に基づき、お互いに支え合いながら誰もが住みやすい地域の実現を目指します。社協は、住民による住民のための地域づくりのお手伝いをするための民間福祉団体です。

詳しくは8ページで紹介

千葉県社協では一緒に働く仲間を募集しています!!



The

社協パーソン

新規採用職員が語る社協の魅力!

詳細は5ページで紹介

Shakyo Person

P.2

多世代の住民が集う場

地域食堂 松波のちゃぶ台

contents

- P.3 いきいきプラザの健康フェスティバルをご紹介します / いきいきプラザで「eスポーツ」の取り組みが始まります!!
- P.4 助成金募集案内 / 福祉事業所の商品を身近なショッピングセンターで販売
- P.5 新規採用職員が語る社協の魅力!
- P.6 情報ぷらっとほーむ P.7 賛助会員・寄附者の紹介
- P.8 求人インフォメーション / 自宅で簡単!運動不足を解消!

千葉県社協の事業内容がわかるパンフレットはこちら!▶



この広報誌は赤い羽根共同募金の配分金により発行しています。

∥ 多世代の近隣住民が集う場!! ∥

地域食堂 松波のちゃぶ台



中央区松波のほぼ真ん中にある松波会館で、多世代交流の輪が広がる「地域食堂 松波のちゃぶ台」が始まったと聞き取材しました。「サザエさん」一家のように食卓をワイワイガヤガヤと囲む昭和の家庭の風景をイメージして、スタッフみんなで考えた結果「地域食堂 松波のちゃぶ台」とネーミングしたそうです。

近隣の千葉経済学園ボランティアセンターを通じてボランティアを募集し、千葉経済大学や千葉経済大学附属高校の学生さんたちにも協力してもらい、一緒に活動しているそうです。



午後から激しく雨の降る日に、食レポを兼ねて訪問しました。この日のメニューは、千葉市立弥生小学校の給食をモチーフにした野菜たっぷり具沢山のホワイトシチュー「やよいスープ」を主菜にして、麦入りのコーンご飯、いんげんと炒り卵の和え物、そして手作り苺ジャムをアクセントに添えた牛乳寒天のデザートでした。沢山の野菜を使った料理は、子どもにも高齢の方にも、大好評だそうです。味見をさせていただきましたが、上品で爽やかなその味わいに、とっても幸せな気持ちになりました。



利用されていたのは、小さなお子さんのいる世帯や学生、お一人暮らしの方など様々で、中には赤ちゃん連れのご家族や98歳の方もいらっしゃいました。皆さんの「ごちそうさま」や「ありがとう」がいっぱいあふれていました。いつも利用してくださる方々に笑顔で触れ合えることが、スタッフの皆さんにとって毎回の楽しみなのだそうです。

回を重ねるごとに利用人数も増えてきたとのこと。子ども食堂という枠にとらわれず地域食堂にしていることや、無料提供にしていることなどもあり、農家の方々などからいただく野菜や利用者の方々からいただくお米や様々な食材がとてもありがたく、皆さんのまごころがスタッフのモチベーションにつながっているとか。

だれでもふらりと立ち寄って、一緒に気軽にごはんを食べられるような場を作りあげていく。そのことで、利用者も提供者もスタッフもWIN-WINの関係で共に育ち合う。そんな思いがどんどん広がり、「地域食堂 松波のちゃぶ台」はこれからも進化していくのだな…と感じました。

この「地域食堂 松波のちゃぶ台」は、千葉市社会福祉協議会松波地区部会・千葉市第114地区民生委員児童委員協議会・千葉市松波町会が連携して行っている取り組みです。



地域食堂 松波のちゃぶ台は

∥ こんなに素敵なところでした! ∥

部屋いっぱいの子どもの元気な声は
食事がおいしい証明書です!



スタッフの柔らかくてきびきびした気配りで
利用者は幸せになります!

子ども達も大人も笑顔と元気をお互いに受け取っています!

地域食堂 松波のちゃぶ台

- 対象: 全年齢、費用: 無料(限定30食程度)
- 開催日時: 毎月第1・第3金曜日16:00~なくなり次第終了
- 場所: 松波会館(千葉市中央区松波2-22-35)
県立千葉商業高校・松波公園となり
- 問合せ先: 090-4374-5745(小野寺)



社協松波地区部会のホームページもご覧ください

地区部会とは

地区部会は、本会の趣旨に賛同し、その地域の福祉課題に対して、「住民同士の助け合い・支え合いによる活動」を行うために、自発的に組織された任意団体です。おおむね中学校区を単位として、地域で活動する団体や個人が横の連携をつくり、地域の福祉活動を推進しています。地区部会は、本会の地域福祉活動を推進するパートナーです。

詳しくは、お住いの社会福祉協議会区事務所にお問合せください。

- 中央区事務所: 043-221-2177
- 若葉区事務所: 043-233-8181
- 花見川区事務所: 043-275-6438
- 緑区事務所: 043-292-8185
- 稲毛区事務所: 043-284-6160
- 美浜区事務所: 043-278-3252

いきいきプラザの健康フェスティバルをご紹介します

大人気!

結果説明・健康相談

市内各区のいきいきプラザと9カ所のいきいきセンターでは、介護予防事業と相談業務により、地域に住む高齢者の皆様が住み慣れた地域で末永く元気に暮らすための支援を行っています。

健康フェスティバルは、通常いきいきプラザ・センター内で実施しますが、社協区事務所と共にコロナ禍で活動が中断してしまった地区部会に対し、測定項目を限定した出張測定会と健康講話、体操講座を組み合わせたメニューによる活動再開支援を行っています(下記参照)。

大人気!

体組成測定

血管年齢測定

身長測定

大人気!

骨密度測定

脳年齢測定

写真のようなイベント開催などをご希望の団体は、是非社協区事務所(2ページ参照)へお気軽にお問い合わせください。

専門職派遣などの実例 令和4年度

- 【川戸地区】……………骨密度測定
- 【小倉地区】……………認知症予防トレーニング(脳トレ・体操等)
- 【幕張・武石地区】……………ポッチャ
- 【土気地区】……………介護予防体操
- 【小中台東・小中台西地区(合同祭り)】……………健康測定会(骨密度・血管年齢)
- 【幸町2丁目地区】……………脳年齢測定会+コグニサイズ(頭と体の体操)講座

いきいきプラザで「eスポーツ」の取り組みが始まります!!

今年度は、「花見川いきいきプラザ」「美浜いきいきプラザ」から順次開始となります。詳しくは、市政だより(7月号)に掲載予定となっております!是非チェックしてください。

eスポーツ体験会

- 花見川いきいきプラザ:令和5年7月17日(月)、24日(月)、31日(月)、8月7日(月)
 - 美浜いきいきプラザ:令和5年7月17日(月)、24日(月)、31日(月)、8月7日(月)
- ※稲毛いきいきプラザでも実施予定です。

募集期間

- 令和5年7月1日(土)~7月10日(月)まで

eスポーツとは?

ビデオゲーム等を使ったスポーツ競技です。脳機能の活性化、認知機能の低下予防に効果があると言われています。

抽選日

令和5年7月12日(水)

(c)Bandai Namco Entertainment Inc.

いきいきプラザの健康フェスティバルをご紹介します

いきいきプラザで「eスポーツ」の取り組みが始まります!!

NEW

助成金募集案内

地域の居場所づくり活動を応援します！

【助成金名称】

テーマ別地域生活課題解決応援助成
 ※令和5年度新設の助成事業です。毎年助成テーマを設定します。

【令和5年度 助成テーマ】

地域の居場所づくりに関する活動



【対象団体】

- ・社会福祉を目的として千葉市内で事業、活動を行う社会福祉法人、公益社団法人、一般社団法人、特定非営利活動法人、任意団体であること
- ・構成員が3名以上の団体であること
- ※政治的活動を行う団体は対象外です。



【対象事業】

- (1) 千葉市内で、地域の居場所づくりに関する事業(対象年齢は問いません。)
- (2) 千葉市社会福祉協議会の助成を受けていない事業
- (3) 政治又は宗教を目的とする事業ではないこと
- (4) 趣味サークル活動ではないこと



【申請締切】

令和5年6月30日(金)必着

【助成金額】

1団体あたり上限 50,000円
(10団体まで)

申請及び問合せ先

千葉市社会福祉協議会 社会福祉課 地域支援班
 千葉市中央区千葉寺町1208-2 千葉市ハーモニープラザ3階

電話：043-209-8868

メール：sien@chiba-shakyo.jp

ホームページ：https://chiba-shakyo.jp/

※詳しくはホームページをご確認ください。



福祉事業所の商品を 身近なショッピングセンターで販売

(株)千葉ショッピングセンター × (特非)千葉県障害者就労事業振興センター × 社協

昭和36年に設立され、平成5年に名称を「C・one」とし、長く千葉市民に親しまれている「千葉ショッピングセンター」(以下、「CSC」)。JR千葉駅から京成千葉中央駅に至る長い商店街に、皆さんも一度は立ち寄ったことがあるのではないのでしょうか？

この「C・one」の一画で、障害のある方が作成した商品を購入できることをご存じでしょうか？

カフェ・ハーモニー
「アニマルアクリルたわし」



人気商品



桜が丘 晴山苑
「羊毛フェルト 小物」
～あなたのペットをオーダーメイド～

この取り組みは、毎年、赤い羽根共同募金の募金箱を設置するなど、地域貢献活動に熱心なCSCと、福祉事業所等で働く障害がある方々が作成する魅力あふれる商品を広く紹介するとともに、販路拡大等を目指す(特非)千葉県障害者就労事業振興センター(以下、「振興センター」)の両者の思いを社協がサポート。平成28年に、C・oneの一画をお借りして販売会をスタートし、現在は毎月3日程度、1～2の事業所が出店しています。

振興センター担当の国府田さんは、「公共性の高い場所を出店できるのは大変ありがたい。少しずつお客様にも商品が認知され、リピーターも増えています」と期待を寄せています。

また、CSCの矢部営業課長も、「これからも地域貢献活動に取り組み、地域に根ざした、親しまれるショッピングセンターを目指します」と話してくださいました。



令和5年7～9月の日程はこちらをご覧ください。

URL: https://chiba-shakyo.jp/chiba/event/csc-sales-meeting/



新規採用職員が語る社協の魅力！

令和5年4月に新規採用された職員のうち、前職経験がある事務職員の3名を紹介させていただきます。

児童育成課 事務員

嶋崎 克弥さん Katsuya Shimazaki

Q.現在の仕事内容は？

A.千葉市社協が運営している千葉市放課後児童健全育成事業の指導員と補助指導員の採用に関わる業務です。

Q.千葉市社協を選んだ理由は？

A.首都圏にある指定都市社会福祉協議会であることから、大きな仕事で直接、地域福祉に貢献できると考えて千葉市社協を選びました。

Q.働いてみて分かった千葉市社協の魅力は？

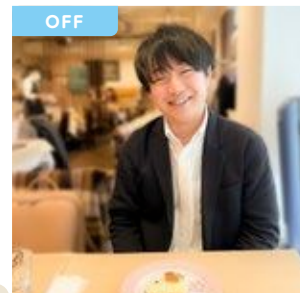
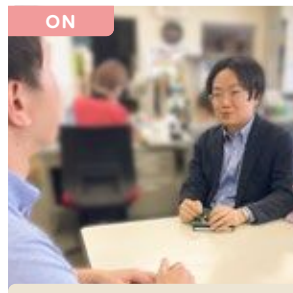
A.職員で良い人が多いことは、千葉市社協における数ある魅力の1つだと思います。

Q.職場の雰囲気はhowですか？

A.とても良い雰囲気、同僚、先輩や上司に対して感謝しております。

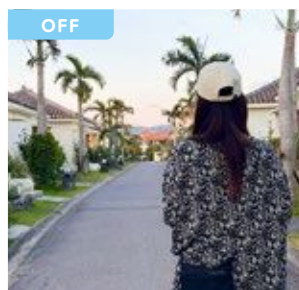
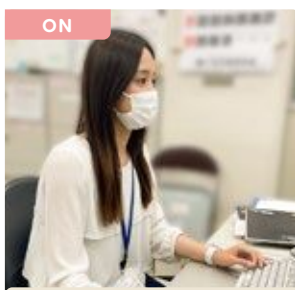
Q.休日の過ごし方は？

A.小説や仕事に役立つ本を読んだり、車の運転や散歩をしたりしています。



☉ 仕事の1日の流れ

8時30分	始業
10時00分	求人媒体の打合せ
11時00分	面接の準備
12時00分	お昼休憩
13時00分	面接の運営
16時00分	合否書類の作成
17時15分	退勤



花見川いきいきプラザ 事務員

菊地 美月さん Mizuki Kikuchi

Q.現在の仕事内容は？

A.いきいきプラザ・デイサービスセンター内にて経理・労務管理、備品等管理、庶務業務を行っています。受付業務も行うため、地域の方々に関わる機会も多くあります。

Q.千葉市社協を選んだ理由は？

A.前職までは児童指導員として現場で働いていましたが、別の視点から福祉に携わり、現場を支え、地域福祉に貢献したいと思い、千葉市社会福祉協議会を選びました。

Q.働いてみて分かった千葉市社協の魅力は？

A.様々な施設があるため、困った際は自施設だけではなく、他施設も交え、共に支え合いながら運営をしているところです。

Q.職場の雰囲気はhowですか？

A.皆さんとても優しく、アットホームな雰囲気、困ったことや疑問点はすぐに質問ができる環境です。

Q.休日の過ごし方は？

A.友人と食事に行ったり、海が好きなのでサーフィンをしたりしてリフレッシュしています。

☉ 仕事の1日の流れ

8時45分	始業
9時00分	いきいきプラザ開館準備 いきいきプラザ開館、窓口対応 伝票作成、書類整理など
10時00分	管轄各センターへ行き集金、書類回収 銀行・郵便局にて、振込み、預入業務など
12時00分	お昼休憩
13時00分	備品発注、業者対応 非常勤職員勤怠管理など
17時00分	いきいきプラザ閉館作業、翌日準備
17時30分	退勤

若葉いきいきプラザ 事務員

橋本 菜々さん Nana Hashimoto

Q.現在の仕事内容は？

A.いきいきプラザご利用者様からの電話・窓口の対応、いきいきプラザ運営の事務業務を行っています。

Q.千葉市社協を選んだ理由は？

A.前職から千葉市社会福祉協議会にお世話になっており身近な存在であったこと、また地域と市民を繋げる手助けがしたいと思ったからです。

Q.働いてみて分かった千葉市社協の魅力は？

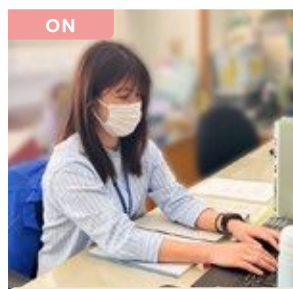
A.先輩職員、上司の方々の方が分かりやすく指導・サポートしてくれるところです。

Q.職場の雰囲気はhowですか？

A.明るく和やかな雰囲気、わからないことは何でも質問しやすい職場です。

Q.休日の過ごし方は？

A.家族でアウトドアに出かけたり、娘の部活動を見に行ったりしています。



☉ 仕事の1日の流れ

8時45分	始業
9時30分	職員打合せ
10時00分	銀行入金取り扱い
11時00分	講座・同好会ご利用者対応
12時00分	お昼休憩
13時00分	電話対応・事務作業
15時00分	支出伝票の作成
17時30分	退勤

NHK回想法ライブラリーを活用したイベント

～NHKのなつかしい映像を見て、思い出を語ろう～

千葉市若葉区にある和陽園において、NHK回想法ライブラリーを活用したイベントを実施しました。

回想法とは、昔のなつかしい映像や写真を見たり、昔の思い出を語り合うことで、認知症の進行予防などに有効と聞いています。



当日は、約40名の利用者さんが参加し、懐かしい映像を見ながら思い出を語りあう場面も多く見られました。中でも、第14回NHK紅白歌合戦(当時の視聴率は、81.4%と表記されています。)



の映像が流れると、一緒になって歌われる方も多く、皆さん楽しんでいただくことができました。

ホームページURL

<https://www.nhk.or.jp/archives/kaisou/>

千葉市社協のホームページが新しくなりました!

デザインやレイアウトを一新し、幅広い市民の方々が必要な情報を探しやすいように、ホームページをリニューアルしました。スマートフォンやタブレットにも対応しておりますので、是非ご利用ください。

スマートフォンページのイメージ



ホームページURL

<https://chiba-shakyo.jp/>

または

千葉市社協



と検索

情報 ぱらっとは〜む Information Platforms

ボランティア講座のご案内

講座名	内容	開催日時	会場	定員	申込先
中央区ボランティア講座 ～参加しよう! 障害者施設支援活動～	障害者施設の利用者に対する支援をする上での知識や心得を学ぶ講座です。	8/25(金) 14:00～16:00	きぼーる15階 ボランティア活動室	15人	中央区 ボランティアセンター 043-221-2177 ※7/1(土)より受付
知的障害疑似体験講座	どんな見え方をしているのかなどの体験を通して、知的障害がある人たちへの理解を深めます。	7/24(月) 10:30～12:00	若葉保健福祉センター 3階 大会議室	20人	若葉区 ボランティアセンター 043-233-8181 ※7/3(月)より受付



● 本会のボランティア講座は「ちばシティポイント」の対象事業です。

● ちばシティポイント事務局 TEL:0570-783-671 URL:<https://chibapo.pointpack.jp/>



賛助会員・寄附者の紹介



賛助会員のご紹介

ご支援・ご協力、ありがとうございます。

敬称略。団体、法人は代表者名を省略、法人名は略称を使用させていただきました。個人、法人、50音順。

石原 康子
和泉 佳子
岩本 朝子
岡久 繁興
落合 武徳
門山 美千代
金子 全喜
北野 嘉大
佐々木 美智子
高橋 信之
寺内 富美雄
土岐 由美子
長嶋 洋二
新山 宏
原田 雅男
古澤 一午
皆川 あや子
村田 幸子
吉田 良子
葵の園はまの
あかいし脳神経外科クリニック
(特養)アルマ美浜
あんしんケアセンター浜野
(株)伊藤園 千葉支店
(株)今村商事
榎本医院

(株)オーケー光学
柏井ジャガーズ
(有)春日不動産
カフェ・トパス
(株)関電工 千葉支店千葉営業所
関東ゼーゼル(株)
協和クリーン(株)
九曜会こころふる浜野
(株)グリーンタワー
グリーンライフ東日本(株)
(福)栗の木
ケアハウス はつらつ浜野
京王自動車工業(株)
(福)煌徳会
小湊鉄道(株)小湊バス塩田営業所
指定障害福祉サービス事業所 さいわい・げんき
(株)SAN・KOU
(有)穴倉造園土木
(株)清水商会
小規模多機能がっつん!となり組
常総矢崎サービス(株)
(有)白髭エンジニアリング
(株)新橋食品 志ん橋寿司
鷲見医院
晴山苑
第211地区民生委員児童委員協議会

高洲地区センター振興会
鷹之台カンツリー倶楽部
高部内科医院
立山工業(株)
(株)東急コミュニティー
轟クリニック
トヨタ自動車(株)
鍋嶋眼科医院
花見川団地商店街振興組合
浜野長嶋内科
(学)畠山学園 はまの幼稚園
(株)バルブブランシュ
ビューティーマツバラ
(宗)如意山 本行寺
誉田商店会
(株)マイキー
松原建設(株)
マルシン興産(株)Kマート
(株)宮崎興業
(医)明生会 小規模多機能型居宅介護・グループホーム明生苑
メディアビジネス(株)
モン・カフェ
(医)有相会 最成病院
(医)有相会 ゆうあい苑グループホーム

ご寄附のお礼

心温まるご寄附、ありがとうございます。

敬称略。団体、法人は代表者名を省略、法人名は略称を使用させていただきました。個人、法人、50音順。

社会福祉事業資金
あやめ台いきいきセンター設置募金箱
稲毛いきいきプラザ設置募金箱
稲毛公民館設置募金箱
(株)いなげや千葉桜木店設置募金箱
稲浜公民館設置募金箱
生浜公民館設置募金箱
大宮いきいきセンター設置募金箱
越智いきいきセンター設置募金箱
葛城公民館設置募金箱
小中台公民館設置募金箱
山王公民館設置募金箱
JFEスチール(株)東日本製鉄所
白井公民館設置募金箱
新宿公民館設置募金箱
末広公民館設置募金箱
そがチャイルドハウス保育園 園児一同
高洲コミュニティセンター設置募金箱
千葉市桜木霊園管理事務所設置募金箱
千葉市テニス協会ベテラン委員会
千葉市舞踊連盟
中央いきいきプラザ設置募金箱
都賀公民館設置募金箱
椿森公民館設置募金箱
土気いきいきセンター設置募金箱
轟公民館設置募金箱
日蓮宗千葉東部宗務所
花見川いきいきプラザ設置募金箱
花見川区事務所設置募金箱
平和公園管理事務所設置募金箱
星久喜公民館設置募金箱
(株)ベルク
真砂いきいきセンター設置募金箱
緑いきいきプラザ設置募金箱
美浜いきいきプラザ設置募金箱
美浜区事務所設置募金箱
若葉いきいきプラザ設置募金箱
若葉区事務所設置募金箱
匿名 1件

交通遺児基金
末廣 孝
第104地区民生委員児童委員協議会
第110地区民生委員児童委員協議会
第112地区民生委員児童委員協議会
第115地区民生委員児童委員協議会
匿名 1件

ボランティア基金
稲毛区事務所設置募金箱
VEGA設置募金箱
川戸公民館設置募金箱
桜木公民館設置募金箱
炭火焼肉樹苑設置募金箱
千葉市ボランティアセンター設置募金箱
中央区事務所設置募金箱
土気公民館設置募金箱
としまや弁当おゆみ店設置募金箱
花見川区事務所設置募金箱
フードショップみやもと設置募金箱
フジゴルフパーク設置募金箱
誉田公民館設置募金箱
誉田ゴルフセンター設置募金箱
森倉商店設置募金箱
若葉区事務所設置募金箱

物品
牧原 千恵子
コリアビジネスセンター
(株)セブン-イレブン・ジャパン
セブン-イレブン千葉白旗店
セブン-イレブン千葉新田町店
セブン-イレブン千葉中央港1丁目店
セブン-イレブン千葉都町1丁目店
日産緑化(株)千葉支店
マルハン千葉北店
匿名 2件

施設運営寄附金
匿名 1件



日産緑化(株)千葉支店様(左)



コリアビジネスセンター様(左)



そがチャイルドハウス保育園 園児一同様(左)

1 ● 正規職員(事務職)の募集

採用予定人数 区分①、区分②:各3名程度(予定)

採用予定日 令和5年9月1日(応相談)、新卒者は令和6年4月1日

- 応募資格 ▶ 区分①:令和5年4月1日時点で満35歳以下、高校卒業以上。
▶ 区分②:令和5年4月1日時点で満36歳~満45歳以下、学歴不問。直近15年間で9年以上の職務経験があること。
▶ 共通:普通自動車運転免許、社会福祉士または社会福祉主事任用資格があれば尚可。

試験日程 ▶ 1次試験:(筆記)令和5年7月9日(日) 千葉市ハーモニープラザ内

勤務地 千葉市内

問合せ先 総務企画課 総務企画班 ☎043-209-8884

● 土日・祝日・年末年始を除く9:00~17:00

※応募方法など詳細については、お気軽にお問い合わせください。



3 ● 大宮学園たけのこルーム 児童発達支援事業

業務内容 心身の発達に遅れのある就学前の児童に対する保育及び療育

応募資格 ▶ 保育士または児童指導員(教員免許可)の資格をお持ちの方。

待遇 ▶ 保育士1,420円(時給) / 児童指導員1,180円(時給)

勤務日 ▶ 月~金の週5日勤務

勤務地 大宮学園(千葉市若葉区大宮町3816-1)

問合せ先 千葉市大宮学園 ☎043-263-1560

● 土日・祝日・年末年始を除く9:00~17:00

※応募方法など詳細については、お気軽にお問い合わせください。

2 ● 和陽園

介護員(常勤)・看護師(常勤)

- 応募資格 ▶ 介護員:無資格の方でも可能。介護福祉士や介護職員研修修了者(旧ホームヘルパー1級・2級)の資格があれば尚可。
▶ 看護師:正看護師の有資格者。

勤務地 和陽園(勤務地限定 千葉市若葉区千城台南4-13-1)

問合せ先 総務企画課 施設経営班 ☎043-209-8815

● 土日・祝日・年末年始を除く9:00~17:00

※応募方法など詳細については、お気軽にお問い合わせください。



4 ● 子どもルーム(学童保育)

指導員・補助指導員

業務内容 放課後や長期休業日等における利用児童の生活・遊びの指導及び安全管理

応募資格 ▶ 指導員:放課後児童支援員、幼稚園・小中高教諭、特別支援学校教諭、保育士、社会福祉士 放課後児童支援員の受講要件を満たす方

▶ 補助指導員:資格・経験不問

※満70歳以降の雇用契約の更新はありません。

勤務地 本会が運営する子どもルームのいずれか(市内)

問合せ先 児童育成課 採用担当 ☎043-209-6055

● 土日・祝日・年末年始を除く9:00~17:00

※応募方法など詳細については、お気軽にお問い合わせください。



自宅で簡単!

運動不足を解消!

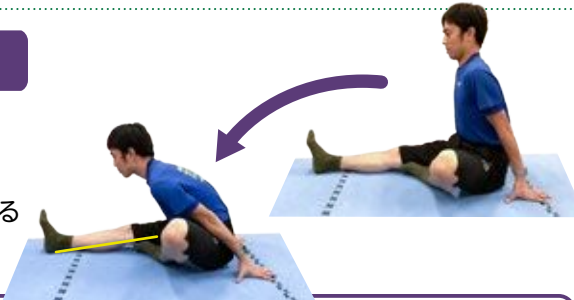
いきいきプラザ・センター ボディケアスクール担当
理学療法士...原田 潤一

いきいきプラザ・センターで介護予防に取り組んでいる理学療法士が、自宅で簡単かつ身体機能低下に効果が高い運動を、解説付きでご紹介します。

Part.10 太もも裏のストレッチ【床バージョン】

やり方

1. 長座の姿勢から片膝を曲げ、あぐらのような姿勢をとる
2. 背筋をまっすぐにして、骨盤をを起こしておく
3. ②の姿勢をなるべく保持しながら、おへそを床に近づける
4. 太もも裏が伸びたら30秒静止する



注意点

- ①伸ばした膝が曲がらないようにする!
- ②秒数は長くても30秒を目安に!
- ③身体を丸めない様に、足の付け根(股関節)から体を倒す意識!
- ④あぐらのような姿勢がきつい人は無理をしない!



日野行政書士事務所

行政書士
日野 達弥

広告

相続専門

相続に関することはお任せください。

- 遺言書作成、遺産分割協議書作成、死後事務委任契約書作成
- 相続人の確定調査(戸籍の収集、法定相続情報の取得手続)

先ずはお電話ください。

☎043-312-5937 ✉:gyose-car@office-hino.biz

Address 〒267-0066 千葉市緑区あすみが丘5-6-5

→ とんかつ「かつわか」隣、紳士服の「コナカ」真向かい、釣具店の2階です。

駐車場完備



「ちばし社協だより」は、毎月3万2千部を発行し、各町内自治会での回覧や、公共施設等への配架を通じて、広く市民の方々にご愛読いただいています。