

藤久保5区・6区

ふくし新聞

第34号

平成29年10月1日発行

三芳町社会福祉協議会

TEL 049-258-0122

FAX 049-258-0180

「エコパ」がオープン3周年！ こんな利用法はいかがでしよう

◆送迎バスがちよつと不便？



ふじみ野市
駒林に余熱
利用施設「エ
コパ」がオー
プンして、3
年が経ちま
した。
プールで
水中ウォーキ
ング、3種類

のお風呂、100
円で3曲歌えるカ
ラオケ、卓球や軽
い運動なども楽し
め、手ごろな値段
のレストランも
備わったレジャー
施設です。お弁当



や飲み物持参もOKです（午後1
時まで）。

三芳町在住で60歳以上の方なら、
身分証明書
を持参して
「エコパ優
待者証」を
発行しても
らえば無料
で利用でき
ます。無料
の送迎バス
も出ていますから、すでに行かれ
た方も大勢いると思います。
ただし、少々不便なのは、藤久保
周辺からだど、迎えのバスが午前
10時台に1便しかなく、帰りも
「エコパ」発が午後3時台になっ



てしまうこと。バスはいつも混ん
でいて、指定の停留所で待って
いても、満員で乗れなかったりす
ることもあるそうです。
◆ウォーキングで「エコパ」へ！
今回は、そんな「エコパ」まで、
バスを使わず歩いて行ってきた
という、元気な女性Kさんから体
験レポートをいただきましたの
で紹介します。

「ある日、午前中に用事を済ませ、午
後から徒歩で行くことにしました。自
宅から鶴瀬駅方面に向かい、さらにラ
ポートを目指しバス
通りを歩きます。ララ
ポートの広い駐車場の
中を通り抜け、ララポ
ート公園へ。ちょうど
見ごろの色とりどりの
つつじを眺めて、ベン
チでひと休み。



ここまで来ると、右手前方にはエコ
パの建物や煙突が見えてきます。そこ
から10分ほど歩けば、無事到着です。
ここまでかかった時間は、小休止を
入れて65分。歩数は6300歩です。
次に、富士見バイパスを少し行って
勝瀬橋を渡り、左手に降りるとガデー
ンビーチの裏に出ます。
そして、バイパスのガードを潜り抜

り抜け、遊水池の土手を歩く。
春先、この土手には一面につくし
が生えていて、2人の女性が、スー
パーのレジ袋がいっぱいになるほ
ど摘んでいたのを思い出しました。

このあとエコパ
のプールで、50分
の水中ウォーキン
グと、プールの壁
や床から吹きだす
ジェットによる足
・腰のマッサージ。

筋肉の疲れがほぐれ
て、とてもいい気持
ちです。休んだあと
は、再び往路の道を
たどって帰宅。往路
歩数は1万2600
歩。気分は爽快、愉
快な散歩コースでした。

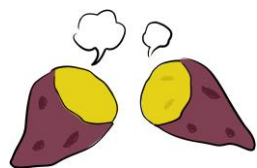


Kさんは藤久保1区にお住まい
で、若い頃から山歩きが趣味だっ
たという元気な方です。誰もがま
ねはできないかもしれませんが、
自分なりのペースで、のんびり、
ゆっくり、「エコパ」まで散歩し
てみるのは、いかがでしょうか？

お誘いとお知らせ

平成29年10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 将棋・囲碁 9～16時 2区集会所	5 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	6	7 将棋 9～16時 社協の家 囲碁 9～16時 保健センター
8	9 いもっこ体操5区 10～11時半 5区第2集会所	10	11 将棋・囲碁 9～16時 2区集会所	12	13	14 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
15	16 将棋・囲碁 9～16時 竹間沢公民館	17	18 将棋・囲碁 9～16時 2区集会所	19 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	20	21 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
22	23 将棋・囲碁 9～16時 藤久保公民館	24	25	26 将棋・囲碁 9～16時 社協の家	27	28 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
29	30 「ポピーの会」 バス旅行	31				



11月14日(火) 10時～16時
11月28日(火) 10時～16時
藤久保6区集会所
オンリークラブ

陽だまり
11月2日(木) 13時～16時
11月16日(木) 13時～16時
藤久保6区集会所

いもっこ体操藤久保6区
11月2日(木) 9時～12時
11月16日(木) 9時～12時
藤久保6区集会所

いもっこ体操藤久保5区
11月13日(月) 10時～11時半
藤久保2区集会所
※昼食は12時から
社協の家

食事会「ポピーの会」
11月15日(水) 11時～15時
社協の家

11月の予定



●福祉将棋・囲碁の会
お問合せ：社協 ☎258-0122

●陽だまり(パッチワーク)
日時：毎月第1・3木曜日 13時～16時
場所：藤久保6区集会所
お問合せ：黒田和代さん
☎258-6244

●いもっこ体操藤久保6区
日時：毎月第1・3木曜日 9時～12時
場所：藤久保6区集会所
お問合せ：瀧澤佐代子さん
☎258-0692

●いもっこ体操藤久保5区
日時：毎月第2月曜日 10時～11時半
場所：藤久保5区第2集会所
お問合せ：地域包括支援センター
☎258-0019(代)

●食事会「ポピーの会」
日時：毎月第3水曜日 11時～15時
対象：藤久保5区・6区在住の65歳
以上のお一人暮らしの方
場所：社協の家
参加費：400円
お問合せ：社協 ☎258-0122