

あさがお

第29号 (平成30年10月15日発行)

東大和市社会福祉協議会 〒207-0015

東大和市中央 3-912-3 ☎042 (564) 0012

花言葉は「愛情の絆」、「結束」

ひがしやまとのふれあいサロン情報

フレッシュ3Bサークルは、上北台公民館の赤ちゃん向けの体操教室で知り合ったお母さんが「未就学児とママと一緒に楽しめる体操や交流」ができるサークルを立ち上げたことから始まりました。

参加者は、30～40代の未就学児のいるお母さんが多く、上北台地区に限らず、市内全域から参加があります。

「3B体操」とは、3つのB（ボール、ベル、ベルター）の補助具を使って、身体に無理なく、赤ちゃんから高齢者まで気軽に楽しんでできる体操です。

この3B体操を活動の中心としながら、体操の合間には、お母さん同士の情報交換や講師も交えた歓談が行われています。

講師の佐藤さんは、「子連れで参加したお母さんが、子どもと離れ、一人で身体を動かせる時間が大切」と話します。

お母さんが音楽にあわせて体操をしている横で子どもがおもちゃで遊び、子どもが体操に参加したくなったら一緒に楽しめるので、お母

サロン活動紹介29 フレッシュ3Bサークル



お母さん子どもも楽しく体操しています

さんも子どもも安心して参加することができます。

子ども同士と一緒に遊んだり、他のお母さんに抱っこされながら体操に参加したりと、子どもにとっても、他の子どもやお母さんと交流できる場になっています。

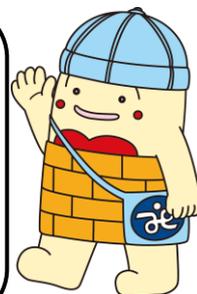
参加者のお母さん達は、サロンを「身体を動かして、仲間と話せる憩いの場」、「参加者と講師の距離が近く、同じ目線で体操をしたり、話ができる場」と感じています。

講師の佐藤さんは、今後は、高齢者など他の世代の方にもサロンに参加してもらいたいと考えています。

年齢を問わず行うことのできる3B体操を多世代と一緒に楽しみ、交流できる場になることが期待されます。

★サロンデータ★

名称	フレッシュ3Bサークル
活動日	毎週火曜日10:00～
会場	上北台公民館
内容	子育て、シニア世代の体操交流など



ベルターをみんなで引いて、ベルを飛ばします。

みんな、大喜び！

なごやかサロン一覧

〈30.10.1 現在〉

【高齢者を中心としたサロン】

	サロン名	ゆ	会場	日時	内容
①	湖畔ふれあいサロン	○	市立湖畔集会所	奇数月：第三金曜日 13:30～ 偶数月：第二月曜日 13:30～	歌、茶話会、手芸、ゲームなど
②	サロン湯～友		神明湯（新堀）	第三木曜日 10:00～	歌、茶話会など
③	ならはし体操クラブ	○	奈良橋公会堂	毎週月曜日 10:00～	体操、講演会、手芸など
④	南街サロン福寿草	○	南街老人福祉館	第一～四水曜日 14:00～	体操、茶話会、手芸など
⑤	桜が丘サロン	○	桜が丘市民センター	第一～三金曜日 14:00～	体操、茶話会、手芸など
⑥	立野サロン	○	つれ玉川上水集会所（立野）	第二、四木曜日 13:30～	手芸、体操、茶話会など
⑦	奈良橋さくら会	○	奈良橋公会堂	第一火曜日 13:00～	茶話会、季節の行事など
⑧	向原3丁目うさぎの会		向原アパート第二集会所	第二火曜日 11:30～	茶話会、食事会など
⑨	ふれあいの場		南街二丁目協和三自治会集会所	10日、20日 10:00～	茶話会、季節の行事、体操など
⑩	湖畔健康体操会	○	市立湖畔集会所	毎週火曜日 13:30～	体操、茶話会
⑪	楽ササイズの会		やまと苑別館（狭山）	毎週木曜日 10:15～	体操、茶話会
⑫	栄一丁目ふれあいサロン		南街地域集会所	毎月15日 10:00～	茶話会、食事会、絵手紙など
⑬	光ヶ丘健康体操会	○	第一光ヶ丘自治会集会所（南街）	毎週水曜日 10:00～	体操、茶話会、歌など
⑭	こもれびサロン	○	(第二)清原市民センター (第四)新堀地区会館	第二・四水曜日 10:00～	体操、歌、朗読など
⑮	サロンひだまり	○	東京街道団地第一集会所（清原）	第一・三水曜日 13:00～	茶話会、手芸、クイズなど
⑯	光ヶ丘オパーク	○	第一光ヶ丘公園	第二土曜日 10:00～	茶話会、ゲーム、体操など
⑰	芝中体操クラブ	○	芝中住宅19号棟集会所	毎週金曜日 10:00～	体操、茶話会など
⑱	ひとやすみ	○	第二光ヶ丘自治会集会所（向原）	第四月曜日 13:30～	茶話会、ゲームなど
⑲	芝中口号棟ゆうゆうサロン	○	芝中口号棟集会所	毎週土曜日 10:00～	体操、茶話会など
⑳	栄二ひまわり寿加	○	南街地域集会所	第二・四木曜日 10:00～	クイズ、ゲーム、茶話会など
㉑	ひなたぼっこ	○	東京街道団地第三集会所（清原）	第四水曜日 13:30～	茶話会、囲碁、将棋、体操など
㉒	蔵敷サロンあさひ会	○	ヒューマンケア東大和（蔵敷）	第三水曜日 9:30～	茶話会、体操など
㉓	ほっと太陽だまり	○	グループホーム風の樹（中央）	第一～四月曜日 10:00～ 第三水曜日 14:00～	体操、茶話会など
㉔	桜が丘すまいるサロン	○	は～とふる（桜が丘）	第二火曜日 14:00～	茶話会、レクリエーションなど
㉕	たまごサロン	○	清原市民センター	第一・三・五水曜 10:00～	体操、うた、ウォーキングなど
㉖	サロン・ほほえみ	○	向原老人集会所	第一・三土曜日 10:00～	茶話会、脳トレ、体操など
㉗	交流サロン・たまり場		小林氏宅（南街）	第四日曜日 13:30～	茶話会、レク、落語など
㉘	架け橋	○	沖氏宅（南街）	第二水曜日 13:30～	体操、手芸、茶話会など
㉙	園芸サロンなでしこ	○	向原中央公園	毎週月曜日 9:30～	園芸、茶話会、体操など
㉚	桜が丘和み会		桜が丘市民センター	第二水曜日 13:00～	折り紙、茶話会など

	サロン名	ゆ	会場	日時	内容
③①	声の花束(声のフロリバンダ)		向原中央集会所	第三月曜日 13:00~	群読、茶話会など
③②	オレンジカフェ ひがしやまと	○	ファーマーズセンター	第三日曜日 10:30~	茶話会、よろず相談、軽体操など

【障害のある方を中心としたサロン】

	サロン名	ゆ	会場	日時	内容
①	しゃべり場カフェ		南街公民館	第二金曜日 16:30~	茶話会、季節の行事など
②	ゆうえんち会	○	中央公民館	第四土曜日 10:00~ 第一・三火曜日 14:00~	ゲーム、料理、茶話会など (主として聴覚障害者が参加)

【こども・子育て世代を中心としたサロン】

	サロン名	ゆ	会場	日時	内容
①	サークル虹やまと		上北台公民館	土、水曜日 10:00~月3回(会場次第)	子育て世代と子どもたちの交流
②	こどもサロン旭日		清原市民センター	第二・四土曜 10:00~	習字、レク、脳トレなど

【多世代の交流を目的としたサロン】

	サロン名	ゆ	会場	日時	内容
①	フレッシュ3Bサークル		上北台公民館	毎週火曜 10:00~	子育て、シニア世代の体操、交流など

○「ゆ」は、ゆうゆうポイント事業に登録し、参加するとゆうゆうポイントがもらえるサロンです。
 ○上記の予定、内容は予告なく変更されることがあります。
 ○参加費など詳細はお問い合わせください。 社会福祉協議会 ☎564-0012

注目! 社協事業 ちょこっとご紹介

<西日本豪雨災害、北海道胆振東部地震
 義援金・支援金募金について(ご報告)>
 社協では、BIGBOX東大和前と玉川上水駅で
 下記の通り街頭募金活動を行いました。

期間	合計金額
西日本：7月18日~20日	325,478円
北海道：9月20日~21日	108,546円(※)

(※) 街頭募金の他、南街・桜が丘地域総合防災訓練で行った募金金額も含む

募金は、中央共同募金会へ「義援金」(被災者に直接届く寄付) および「支援金」(現地でボランティア等支援活動をする方の活動資金となる寄付)として、半額ずつ送金しました。
 寄付や募金への呼びかけにご協力いただき、ありがとうございました。

東大和のいいところ ③
 ~どこかわかりますか?~



水辺の植物を近くで見ることができます。狭山丘陵の麓にあり、崖地から湧き出る水を利用しているため、「東京の名湧水57選の内42番」として登録されています! 答えは4ページにあります。

各サロンで活躍する「ひと」に焦点をあてたインタビューです！

サロンひだまりは、清原にある東京街道団地の第一集会所で毎月第一・第三水曜日に開催されます。今回は、自宅のある向原からバスに乗ってサロンに通っている小林喜代さん(96歳)を紹介します。

【サロンでの過ごし方など】

向原に引っ越す前は清原に住んでいて、その時の友達の紹介で、約5年前から参加しています。

天気の悪い時は無理せず、お休みさせてもらっています。今年の夏は特に暑かったので、夏休みをもらい、9月からまた元気に参加しています。

サロンでは、ゲームをしたり、歌を歌ったり、さまざまなことをしますが、どれも楽しんで参加しています。皆さんと顔を合わせて、おしゃべりすることで元気をもらっています。

【お元気の秘訣は？】

なるべく身体を動かすことでしょうか。サロンに来る時はバスに乗るので、軽いシルバーカー、家の近所を歩く時は、重みのあるシルバーカー、週2回通っているデイサービスの中では杖、と道具を使い分けて、歩いています。

家では料理や掃除もやっています。この前はカーテンを洗って大仕事でしたが、きれいになったカーテンをつけた後は気分がすっきりしました。

企業の食堂で約20年間、定年まで働いていました。退職した後、何かをしようと思って、手芸や絵画を習ったり、人に誘われてカラオケをしたりと、時間があれば動いていました。



シルバーカーと一緒に。ブルーの上着に合わせ、ペンダントをつける小林さん、とてもおしゃれです！

今はその時と同じようには動けませんけど、当時描いた絵や手芸の作品を見ては、いろいろと思い出して、楽しんでいます。

【これからは？】

実は、サロンに通うのは昨年までとと思っていましたが、かかりつけの病院の先生に「自分でいつまでと期限を決めずに、身体が動く限り通おうと思った方が良い」と言われ、気持ちが変わりました。

サロンのスタッフさんやデイサービスの職員さんなど、どこに行っても親切にしてもらい、感謝しています。周りの方のおかげで、こうして元気でいられるので、これからも通いたいと思っています。

【編集後記】

とても暑かった夏が終わり、ようやく過ごしやすい季節となりました。秋といえば、スポーツ、読書、美味しい食べ物…といろいろありますが、やっぱり社協の「福祉祭」です！今年は11月11日(日)に開催します。初めての方も常連の方も、ぜひご参加ください！詳しくは、社協だより11月1日号をご確認ください。

(P2の答え：湖畔集会所裏の「湖畔ピオトープ」)

みんなでゲームや歌を楽しみます

