



あさがお

第27号 (平成30年5月1日発行)

東大和市社会福祉協議会

東大和市中中央 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

足早に春が訪れた平成30年3月。サロンひなたぼっこはお花見を兼ねて行われました。満開の桜と新芽萌ゆるけやきの下、そよ風につつまれ、まさしく「ひなたぼっこ」のひと時を過ごしました。

顔なじみのメンバーが集い、それぞれ雑談がはじまります。やがてゆうゆう体操で体をほぐした後、再びお話が始まります。それぞれの近況報告や互いの健康を気遣う言葉だけではなく、地域で起こった「孤独死」のことなど重要な情報共有も自然に図られています。このサロンは、ゆうゆう体操以外は特にプログラムを定めず、参加者の声により自由に活動しています。代表の千葉さんは「肩肘はらず、気軽にできればいい」と語ります。

サロンデータ

名称	ひなたぼっこ
活動日	第四水曜日 13:30~
会場	東京街道団地第三集会所
内容	体操、茶話会等

~春、活動しましょう♪~

今年はとても寒い冬でしたが、春になってからは暖かいというより、暑いくらいの日もありますね。

寒暖差が激しい時期なので、体調に気を付けながら活動してくださいね!



サロン活動紹介27 ひなたぼっこ



満開の桜を眺めながら過ごすひととき

ひなたぼっこは、市内でも最も高齢化が進んだ清原地区で行われています。この地域では、これまでも多くの孤独死が発生するなど、他地区以上に高齢者の孤立化防止の必要性が高い地域です。代表の千葉さんは「外出することが心の張りになります。健康のためにも、もっと男性に参加してほしい」との思いから、この活動を始めました。

特別な活動はしませんが、気軽に集えること、ここでお話ができること、笑えることがこのサロンの特徴です。これからも仲良く、新しい参加者を迎えて、楽しい集いの場として続けて行きます。

社協新職員紹介!

平成30年度は都からの出向職員が加わり、ふれあいなごやかサロン活動を担当します。

はじめまして。東京都社会福祉協議会からまいりました小野寺智子です。

東大和市内には、さまざまな活動をしているサロンがあるので、実際に活動場所に伺い、見学させていただき、学びたいと思います。慣れない間にご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、早く皆さまの役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願ひいたします。



なごやかサロン一覧

〈30.4.1 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	○	つゆり玉川上水集会所（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	○	清原市民センター	第二・四水曜日 10:00～	体操、歌、朗読など
⑮	サロンひだまり	○	東京街団地第一集会所（清原）	第一、三水曜日 13:00～	茶話会、手芸、ワキモノなど
⑯	光ヶ丘オーブカフェ	○	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1 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	芝中ロ号棟ゆうゆうサロン	○	芝中ロ号棟集会所	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～	レクリエーション、茶話会など
㉑	ひなたぽっこ	○	東京街団地第三集会所（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	ほっとスペース 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 ポッチャ、レクダンス
㉔	桜が丘すまいるサロン	○	は～とふる（桜が丘）	第二火曜 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 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）	第二月・第四日曜 13:00～	茶話会、レク、囲碁、将棋など
㉘	架け橋	○	沖氏宅（南街）	四水曜 13:00～	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 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 13:00～	折り紙、茶話会など
㉛	声の花束（声のフロリバンダ）		向原中央集会所	第三月曜 13:00～	群読、茶話会など

【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

サロン連絡会が行われました

去る4月9日(月)、各サロンの代表が一堂に会し、連絡会が開催されました。登録サロン36カ所中28カ所から32名の参加がありました。昨年度に新規登録した4カ所のサロンからも参加があり、活動の紹介をしていただきました。

今回は、昨年12月からスタートした東大和元気ゆうゆうポイント事業の実施状況の報告や、助成金の手続き等についての説明がありました。

また、サロン同士の情報交換では、サロン活動が介護や買い物等の身近な情報を交換する良い機会になっていることや高齢者の介護予防の効果共有しました。一方、スタッフ間の役割分担やリーダー等の後継者育成の必要性、比較的参加の多い女性高齢者だけでなく、男性や若い世代が参加しやすい活動内容の工夫等が課題としてあげられました。

今後も連絡会を通じてサロンの「横のつながり」を強化するとともに、互いの活動の活性化を図っていきます。

<当日の様子>



お菓子のご寄付がありました

去る2月に(株)ニラク様よりお菓子をご寄付いただき、各サロンに配布しました。チョコレート、おせんべい、あめなど、心躍る品揃えで、それぞれのサロンからは、思わぬプレゼントに喜びの声があがりました。

今後も同様の配布を行う場合は代表の方へご連絡いたします。

★配布されたお菓子の賞味期限の確認・管理は自己責任でお願いいたします。

紙面拡大による新企画！各サロンで活躍する「ひと」に焦点をあてました！

サロンふれあいの場は発足から13年。市内のサロン活動のパイオニアとして活動して来ました。このサロンに当初から参加する藤森寿美子さんを紹介します。藤森さんは、大正9年生まれの97歳。お元気の秘訣やサロンでのご様子をうかがいました。

【お元気の秘訣は？】

やっぱり規則正しい生活でしょうね。私は夜8時までぬいものをやって、8時から9時までは脳トレをします。それから10時まで今度は歌を唄います。歌集を見て、懐かしい歌をね。一人暮らしだと声を出さなくなるので。

時には夕空を見上げ、ふと人恋しいなあと感じることがあって、その時は近所を一回り歩きます。そうすると、知っている顔でも知らない顔でも挨拶できるでしょ。それで元気になります。

【サロンでは何をしていますか？】

ぬいものは小さい時から習ってきたので、今でも好きです。教えたり、教わったりしながらやっ



藤森寿美子さん(97歳)

サロンでは手芸の先生です。

ています。とにかく大勢でいるのが好きだし、お友達に会えるのが楽しいです。80代でも、90代でもサロンに出れば新しくお友達ができるんですよ。ご飯を皆で食べたり、賑やかに過ごせるこの場が大好きですよ。皆さんに遊んでもらっているのよ。

【これからは？】

この状態を持続していきたいね。私は強情だし、家族には迷惑をかけたくない。それにデイサービスや病院に行ったりけっこう忙しいのよ(笑)。お散歩も車(シルバーカー)に押されて歩いているようなものだけだね。

☆藤森さんをはじめ元気な80代、90代が集う「ふれあいの場」。これからもいきいきと活動していきます！

【編集後記】

今年も市内各所で、このときばかりと、たくさんの桜が咲き誇りました。

ところで、桜の花言葉は「精神の美」だそうです。アメリカ初代大統領ワシントンが桜の枝を折ってしまったことを正直に父親へ告白した、という逸話が基だとか…。

東京で桜が咲く3月から4月は、人生の節目を迎える人も多くいます。気持ちを新たに、心を美しくしてくれる花でもあるんですね。

東大和のいいところ ①

～どこだかわかりますか？～

カタクリといえば山里に春を告げる可憐な花。東大和にもこんなにきれいに咲く場所があるんです！



答えはP2にあります。