



# あさがお

第34号 (令和2年1月1日発行)

東大和市社会福祉協議会 〒207-0015

東大和市中心 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

湖畔ふれあいサロンは発足して9年になります。「体操以外のことをする場所が欲しい」という介護予防リーダーの想いから作られました。高齢者の方が歌と手芸を通して仲間を作る場となっています。活動は月に1回。歌と手芸を隔月で行っています。

歌の会の代表小沢さん、手芸の会の代表吉田さんにお話を伺いました。歌の活動の時は田中先生のピアノ伴奏に合わせて、皆が知る懐かしい曲を歌っています。歌った後はお茶を飲みながら、皆で楽しく話しています。ひとり暮らしの方が多いため、この機会をととても楽しみにしています。

手芸の活動の日は、皆さんが時間内に作品を作れるようにスタッフの方が下準備をします。取材をした日は手芸の日。ハスの穴一つ一つに色とりどりの布を入れたかざりを作っていました。自治会や参加者に手芸で使う材料の寄付をよびかけて、経費をおさえ、参加者が通いやすい工夫をしています。また、希望者がいればカードゲームを用意し、楽しんでいます。



サロンの様子。みんなでおしゃべりしながら、作品を作っています。

## サロン活動紹介 3 湖畔ふれあいサロン



トランプでゲームをしています。(右代表の小沢さん。)

参加者の方にお話を伺うと、「とても楽しい」、「手芸は2か月に1回だが、もっとやりたい」「作りやすいように材料を準備してくれてありがたい」と話してくれました。

このサロンの魅力は仲間が増えることです。月に1回のこのサロンを楽しみにしている参加者はたくさんいます。また、スタッフのチームワークが自慢です。仲良く自然に仕事を分担出来ているので、大変なことはあまりないです。目標は今後も細く長くサロンを続けていくことです、と話してくれました。

令和もずっと、皆さんの笑顔があふれますように。



←ハスの飾り

### ★サロンデータ★

- 名称 湖畔ふれあいサロン
- 活動日 奇数月：第2金曜日 13:30～  
偶数月：第2月曜日 13:30～
- 会場 湖畔集会所
- 内容 歌、茶話会、手芸、ゲーム等



# なごやかサロン一覧

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。

〈1.10.1現在〉

## 【高齢者を中心としたサロン:33カ所】

	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、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、茶話会など
⑥	立野サロン	○	ついでに玉川上水集会所（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～	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
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～	体操、作品展示会、旅行等
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、レクリエーションなど
⑯	光ヶ丘オープンカフェ	○	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、ゲームなど
⑳	栄二ひまわり寿加ソ	○	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	ほっと陽だまり	○	グループホーム風の樹（中央） 橋本宅	第一～四月曜日 10:00～ 第一～四木曜日 13:30～	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	○	向原老人福祉館	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 13:00～	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	毎週月曜日 9:30～	園芸、茶話会、体操など
㉚	声の花束（声のフオリバンダ）	○	向原団地中央集会所	第三月曜日 13:00～	群読、茶話会など

	サロン名	ゆ	会場	日時	内容
③①	オレンジカフェ ひがしやまと	○	上北台老人福祉館	第四日曜日 10:30～	茶話会、よろず相談、軽体操など
③②	いきいきひだまり東大和	○	中央公民館	第二木曜日 14:00～ 第四土曜日 10:00～	認知症予防、ストレッチ、茶話会など
③③	芋窪よつばサロン	○	芋窪老人集会所	第二月曜日 13:30～	茶話会、手芸、ぬりえ、脳トレ等

【障害のある方を中心としたサロン:2カ所】

	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	第三土曜日 10:00～ 第一・三火曜日 14:00～	ゲーム、料理など (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:3カ所】

	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
③	子づれりフレッシュカフェ ほっぺ		ファーマーズセンター 中央公民館、等	土曜日 10:30～ 不定期(月一回)	茶話会、ワークショップなど

【多世代の交流を目的としたサロン:1カ所】

	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

○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

合同研修会を開催しました



12月9日(月) ゆうゆうポイント事業との合同研修会「避難所支援講習Ⅱ」を開催いたしました。避難所で役立つペットボトルシヤワーやスリッパなどを、身近なものを使って作成しました。災害はいつ、どこで起こるか分からないものです。そのため、日頃の備えが大切です。ぜひ、サロンの参加者の皆さんも日頃の備えを見直してみてください!

新サロンのご紹介! ~参加レポート~

③②いきいきひだまり東大和

中央地区を中心に活動しています。もともと他市で活動をしていましたが、東大和にも広めたい、という想いで9月から活動を始めました。認知症予防を中心に、少人数で和気あいあいと活動をしています。参加者募集中ですので、ご興味のある方はぜひご連絡ください。

③③芋窪よつばサロン

芋窪についてサロンが出来ました! 10月に発足し、11月11日に第1回目を開催しました。初回にも関わらず、30人近い方が参加し、にぎやかな雰囲気でした。この日は塗り絵と茶話会をしました。今後は多くの方が楽しめるプログラムを少しずつ増やしていく予定のようです。お近くの方、ご興味のある方はご連絡ください!  
※(サロンの詳細は一覧をご覧ください)

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！

楽ササイズは週に一回、体操を行うサロンです。今年で活動10年目になります。代表の田村さんが先生となり、和やかな雰囲気です。今回は田村さんと参加者の方9名(安江さん、竹内さん、榎本さん、許さん、福野さん、村田さん、近藤さん、真野さん、菅原さん)にお話を伺いました。

【このサロンの魅力は何ですか？】

福野さん) とても楽しいところです。

安江さん) 先生が素晴らしいです。

真野さん) 先生には気軽に何でも言えます。

近藤さん) 言うと怒らずに聞いてくれます。

竹内さん) 出かけるきっかけになります。

田村さん) (このサロンは) やまと苑主催の地域懇談会に参加したことがきっかけで立ち上がったグループです。地域懇談会は毎月1回、色々なテーマで開催されています。

安江さん) (やまと苑に) 協力してもらえるのはありがたいと思います。

真野さん) とても助かっています。

【サロンで得られる効果を教えてください？】

田村さん) サロンではストレッチと筋トレと有酸素運動を取り入れるようにしています。

福野さん) 今まで体調を崩したこともありましたが、サロンの体操が出来ると喜びがあります。このサロンが元気の秘訣です。

田村さん) サロンの参加者の中にはもともと面識のない人もおり、サロンを通し顔なじみになった人もいます。具合が悪い時など、お互い助け合っているようです。



サロンの皆さん

【最後に一言お願いします！】

竹内さん) 目標は体操をして、ずっと自分の足で歩くことです。

榎本さん) 家ではテレビを観てばかりだけれど、ここに来ると皆に会えます。1日でも長く通いたいです。

安江さん) 通えることを、楽しみにしています。

許さん) シルバーカーを使わず、歩きたいです。

福野さん) 来るのが楽しいです。健康で、皆と少しでも長く体操をしたいです。

村田さん) 腰を悪くしたため歩きにくいですが、1日でも長く自分の足で歩きたいです。

菅原さん) 体操が身体のだこの部分に効くか、先生がレクチャーしてくれるため、その部位を意識して体操が出来ます。

近藤さん) 他のサロンにも行っていますがどこも体操の内容が異なります。活動場所が少し遠いですが、歩くのも運動になります。

真野さん) 健康維持のために来ています。体操のおかげで膝の痛みが良くなりました。皆と顔を合わせられるのが嬉しいです。

【編集後記】

年明け2020年になりました。今年はオリンピックイヤーということで、活気のある1年になりそうです。まだまだ寒い日が続きますので、皆さんも体調にお気を付けください。今年もどうぞよろしくお願いたします。(高野)

楽しく体操をしています

