



# あさがお

第31号 (平成31年4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 ~サロンについて、知っておきたいこと~

春になり、新しく何か始めてみようと思う方も多いのではないのでしょうか。

「これから何をしようかな」と考えている方に、サロン活動への参加をお勧めします。そこで、サロンとはどのような活動か、参加することで得られる効果などについてお伝えします。現在サロンに参加している方にも、改めて知っていただきたい内容です。

#### ●サロンとは？

地域を拠点に、住民の協働によって企画し、内容を決めます。住民が共に運営する、楽しい仲間づくりの活動です。この活動の参加者は、地域の高齢者や子育て中の親子、障害のある方、運営ボランティアなど、「誰もが」対象となり得ます。そして参加者全員が主役です。

形にとらわれず、参加者の要望や興味に合わせて、自由に活動するのがサロンの特徴です。

日常生活の範囲（地区を問わず、歩いて行ける身近な範囲）で気軽に立ち寄ることができ、同じ地域の人たちとの交流を通じ、孤立することなく地域でいきいき、楽しく暮らしていくことを目的としています。

社協では、「東大和市」の市名の由来である「大いに和する」という精神を汲み、「ふれあい和やか（なごやか）サロン」という名前がつけられています。

#### ●参加して得られる効果は？

##### 高齢者等への効果

- 身近な地域で、顔が見える仲間ができ、孤立を防ぐことができる。
- 高齢者もサロンに主体的にかかわることで、生きがいや社会参加への意欲が高まる。
- 生活にメリハリができ、閉じこもりを予防する。
- 介護保険や他の福祉サービスが利用できない方も参加できる。それにより、介護予防等につながる。

##### 子育て世代への効果

- 子育てを共感しあう仲間ができる。
- 子育ての相談ができる。親同士の交流と情報交換ができる。
- 参加することにより、子育ての合間にほっと一息つける。
- 年齢の異なった子どもとふれあうことができる。
- 子育てが終わったシニア世代も加わることで、より幅の広い交流もできる。



次のページに、社協に登録しているサロンの一覧があります。興味をもったサロンにぜひ参加してみてくださいー！

# なごやかサロン一覧

〈31.4.1 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、リクイショなど
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～	リクイショ、茶話会など
㉑	ひなたぽっこ	○	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） 橋本氏宅（南街）	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)	○	向原団地中央集会所	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	第三土曜日 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
③	子づれりフレッシュカフェ		ファーマーズセンター	第三土曜日 10:30～	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】

	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。また、活動スペース等の事情により参加いただけない場合がありますので、特に初めて参加する場合は、お問い合わせいただくことをお勧めいたします。  
 ○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 ☎042-564-0012**  
 (※) 高齢者の健康寿命を延ばすこと、介護予防活動を活性化することを目的とした事業です。介護予防を目的とした活動に参加することでポイントがもらえます。

**注目!** 社協 新担当者のご紹介



今年度よりサロンの担当になりました、高野絵理佳と申します。以前は総務係に所属していました。

今まではサロンにお邪魔する機会が少なかったため、ぜひサロンに伺い、一緒に活動させていただきたいと思っています。伺った際にはぜひ宜しくお願いします。

慣れないことも多いと思いますが、皆さんからサロンの事を教えていただきながら、頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

東大和のいいところ ⑤

～どこかわかりますか?～



市内に桜が美しい場所はたくさんありますが、こちらの本桜は、凛として咲き誇り、公園に來た人を迎えます。

## このサロン、この人 たまごサロン

## 武藤功さん・志村美知穂さん・諏訪恵三さん

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！

たまごサロンは、市の介護予防リーダーである武藤さんが立ち上げました。武藤さんのユーモアあふれる進行で、笑顔がたえないサロンです。

今回は、代表の武藤さん（79歳）、参加者の志村さん（77歳）と諏訪さん（68歳）の男性3名にインタビューしました。

### ●サロン立ち上げ・参加することになったきっかけ

（武藤さん）市の介護予防リーダー養成講座を受講した後、サロンの必要性を感じ、立ち上げました。

（志村さん）ある講演会に参加して、武藤さんとサロン参加者と知り合ったことがきっかけです。

（諏訪さん）歌を歌える場に行っていましたが、市内のサロンでも歌をプログラムに取り入れているところがたくさんあることを知り、現在は市内9か所に通っています。

### ●地域で活動する魅力

（武藤さん）サロン参加者が主体的に関わってくれるのが嬉しいです。「たまごサロン」の名付け親は、志村さんなんですよ。歌が得意な人は歌を、朗読の得意な人は朗読の基本を、体操が得意な人は体操を教えています。楽しみながら、みんなが主役になれる場です。

（志村さん）サロンから帰宅すると、身体が軽くなっていて、効果を感じます。私は、サロンの他に、転倒予防の講習を受けたメンバーと歩こう会を立ち上げて、近所の公園などを歩いています。サロンも歩こう会も、人とのつながりをきっかけにして、行動範囲が広がりました。



左から志村さん、武藤さん、諏訪さん

### ●男性のサロン参加について

（諏訪さん）私が参加している他のサロンも男性は少ないですが、プログラムを楽しんでいるので、気になりません。9か所通っていると、ゆうゆうポイントも自然にたまります。

（志村さん）特に定年後の男性は、目標を見つけることが大切だと思います。地域にはいろいろな取り組みがあるので、最初の一步が出れば、つながると思います。男性が参加しやすい企画として、お花見など、お酒を飲む機会をつくるのはどうでしょう。

（武藤さん）男性は、お酒を一緒に飲んで仲良くなることが多いですからね。顔見知りの人ができる、参加しやすいと思います。

### ●今後の目標や希望

（武藤さん）サロンを継続していきたいです。

（志村さん）仲間と旅行に行けたらいいですね。

（諏訪さん）健康第一で今後も参加したいです。

### 【編集後記】

1年間、担当していた小野寺です。サロンで皆さまと楽しい時間を過ごせたことは、大切な思い出です。この経験を、今後の仕事で活かしていきたいと思います。ありがとうございました！

（P2の答え：清原北公園）



体操をしている様子  
参加者が得意分野を教え  
合い、和気あいあいとし  
た雰囲気です。