

# あさがお

第16号(平成27年7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

芝中住宅の自治会集会所、毎週金曜日には明るい笑い声があふれます。

芝中体操クラブは、地元の方からの「体操の場が欲しい」との声をを受けてスタートしました。はじめは数人でこぢんまりと行うイメージでしたが、ロコミでしだいに広がり、現在は30名近い方が参加しています。

サロン開始前、まずは集った人同士で「元気だった?」「ご苦労さま」とごあいさつ。お互い元気に参加できたことに対する敬意と親睦が込められています。このサロンでは、ゆうゆう体操やオリジナルの「すこやか体操」などを座位で行うので、ご自分の体調に合わせてじっくり体力づくりをすることができます。「設立から5年以上が過ぎましたが、メンバーが体力を維持できているのが何よりの効果です。」と前代表の加藤さんは話します。

このサロンは季節ごとに茶話会も開催。楽しみながらメリハリを大切に、気軽に参加できる雰囲気大切に

#### サロンデータ

名称	芝中体操クラブ
活動日	毎週金曜日10:00~
会場	芝中住宅自治会集会所
内容	体操、茶話会など

### サロン活動紹介16 芝中体操クラブ



わかりやすい解説で楽しく体操しています。

芝中住宅を含む蔵敷3丁目は高齢化率約36%で、市平均の25%を大きく上回り、一人暮らしの方も増えています。現代表の白土さんは「楽しく体操ができて、また来たいな、と思えるような活動をこれからも続けたいです。」と語ります。受付や会場設営などもできる人が積極的に行い、みんなで作り上げている雰囲気特徴的です。遠慮のない会話も仲間同士ならではの温かさにあふれています。これからもぬくもりを大切にふれあいと健康づくりを進めます。



開始前のおしゃべりがいい!

### 社協事業のご紹介~第四次地域福祉活動計画①~

社協では、市民に皆さまとともに第四次地域福祉活動計画の策定に取り組んでいます。この計画は、平成28年度から32年度までの5年間の社協の活動方針や事業の方向性を決めるものです。前回「第三次」ではイメージキャラ「しゃきょうのたまちゃん」の誕生や職員による地区担当制の導入など新たな活動が実施されました。

「第四次」の策定にあたっては、市民の皆さまの声をうかがいより充実した計画とするため、住民懇談会を市内全地区(16地区)で実施しました。サロン活動の今後の発展についてもこの計画で検討していきます。ぜひご注目ください。

### 暑~~~~い季節の到来!!

今年も夏がやってきました。体操や散歩などつい無心に取り組みがちですが、暑い時期は無理をせず、こまめな休憩と水分補給を心がけましょう。



## なごやかサロン一覧

〈東大和市社会福祉協議会へ登録しているサロン27.7.1現在〉

	サロン名	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	毎週水曜日（2・3週 13:00～、第1・4・ 5週 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1～3金曜日 14:00～	体操、茶話会、手芸など
⑥	立野サロン	セントレー玉川上 水集会室（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（9号棟）	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 10:00～	体操、茶話会
⑫	けやきの会	清水集会所	毎週水曜日 9:00～	体操、茶話会、ワグニ-ツヨ
⑬	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、季節の行事など
⑭	南街三丁目なかよし サロン	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
⑮	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
⑯	園芸サロンなでしこ	向原中央公園	第二月曜日 9:30～ 毎週月曜日 9:30～	茶話会、園芸活動など 花壇の手入れ
⑰	サロンひだまり	東京街道アパート 第一集会所（清原）	第一、三水曜日 13:00～	茶話会、手芸、ワグニ-ツヨ など
⑱	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
⑲	ゆうえんち会	中央公民館	第四土曜日 10:00～ 第一火曜日 14:00～	ゲーム、料理、茶話会など （主として聴覚障害者が参加）
⑳	サロンこぶし	南街老人福祉館	第二火曜 9:30～	うた、レクダンス、脳トレなど
㉑	光ヶ丘オプカフェ	第一光ヶ丘公園	第二土曜 10:00～	茶話会、ゲーム、体操など
㉒	芝中体操クラブ	芝中住宅119号棟集会所	毎週金曜 10:00～	体操、茶話会など
㉓	ひとやすみ	第二光ヶ丘自治会集会所（向原）	第四月曜 13:30～	茶話会、ゲームなど
㉔	芝中口号棟ゆうゆう サロン	芝中口号棟集会所	毎週土曜 10:00～	体操、茶話会など

○上記の予定は、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。☎564-0012