

あさがお

第33号 (令和元年10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

子づれリフレッシュカフェは、お母さんたちが子どもから目を離しても安心できる時間を作りたい、という想いから出来たサロンです。

スタッフの菅谷さんにお話を伺ったところ、立ち上げのきっかけは公民館のまちおこし講座を受けたことだそうです。そこで出会った仲間と話すうちにサロンの構想が出来上がってきました。サロンでは毎回季節ごとのテーマを取り入れており、今回のテーマは「夏祭り」。子どもたちが遊ぶスペースにはおもちゃや手作りのゲームが並び、出店のようにフランクフルトやハッシュドポテトも並んでいます。音楽が流れる楽しい雰囲気の中、子どもたちも飾り付けのお手伝いをしています。テーマによっては、手作りのカレーやハヤシライスなどを皆で食べることもあります。

参加者は市内の方はもちろん市外の方もおり、年齢層は0歳～小学生と幅広く、自分の好きなことで自由に遊べます。

サロンは立ち上げメンバーの4人で運営していますが、欠かせないのはサポートしてくれるボランティアさんの力、とのこと。



サロン立ち上げメンバーとお子さんたち

(左から) 齋藤さん、佐野さん、荻部さん、菅谷さん

サロン活動紹介32

子づれリフレッシュカフェ ほっぺ



子どもとボランティアさんでゲームに夢中

サポートには男性ボランティアさんが多く参加しており、意外だと感じました。子どもたちと走り回ったり、ゲームをしたりボランティアさんも楽しそうです。ボランティアさんの1人にお話を伺うと、「子育てをしながら、サロンを継続していくことは大変だと思う。だからこそ出来ることは一緒にやりたい。」と話してくれました。また、参加者の方は「1人で2人の子どもの面倒をみるのは大変。友人を誘ってサロンに参加することでリフレッシュできます」と話してくれました。現在定期的に条件のそろった場所を見つけるのは難しく、場所の確保が課題となっているそうです。

親子が気軽に立ち寄れる「リフレッシュカフェ」がこれからもたくさんの笑顔であふれますように。

★サロンデータ★

名称 子づれリフレッシュカフェ
ほっぺ
活動日 土曜日10:00～
会場 ファーマーズセンター等
内容 茶話会、ワークショップ等



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。

＜1.9.1現在＞

【高齢者を中心としたサロン:32カ所】

	サロン名	ゆー	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	○	セトル玉川上水集会所（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・プ・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、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

	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

【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

注目! 社協事業 ちょこっとご紹介

☆福祉祭

毎年11月の第2日曜日に開催される福祉祭。今年で42回目を迎えます。今年のテーマは「あいさつは みんなの心に たねをまく」です。

今まで来たことのある人も、初めての人もぜひ会場をのぞいてみてください。市内の福祉団体等が食べ物や手作り品等の出店をしたり、舞台プログラムではお囃子を聞けたり、一緒に体操が出来たりと大盛り上がり。老若男女どなたでも楽しめること間違いなしです!! ぜひお誘いあわせの上、ご来場ください。

日 時 11月10日(日) 10:00～14:30

開 場 市役所中庭とその周辺

内 容 福祉団体等による出店、舞台プログラム、福引き等

東大和のいいところ ⑦

～どこだかわかりますか?～



昔、蔵敷に子どもだけのお祭りがありました。毎年養蚕が終わり、さつまいもを取り入れるまでの間に行なわれました。小学五、六年生の男の子が中心となり20人位で子供みこしを担ぎました。タスキにつけた大小の鈴の音をシャン、シャン、と響かせました。家々を一軒一軒歩き、おひねり(祝い金)を集めたそうです。

(答えは4ページ)

第6回

このサロン、この人

光ヶ丘健康体操会の皆さん

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！

光ヶ丘健康体操会は週に一度、体操を中心に行うサロンです。代表の鶴巻さんが先生となり、毎回新たな体操を取り入れながら活動しています。今回は代表の鶴巻さんと参加者の押田さん、氏家さん、田仲さん、八子さん、高橋さんにお話を伺いました。



(上段左から) 田仲さん、氏家さん、八子さん

(下段左から) 押田さん、鶴巻さん、高橋さん

【サロンへの参加のきっかけはなんですか？】

鶴巻さん 約6年前に介護予防リーダーになり、国分寺の体操の先生に教えてもらった体操を、周囲の人にも伝えたいという想いから始めました。

押田さん 鶴巻さんに声をかけてもらい、夫婦で参加し始めました。歩くのが好きでしたが、病気をしてからあまり動けず、ちょうど運動したいと思っていた時に声をかけてもらいました。

八子さん もともと鶴巻さんとは写真仲間でした。病気をした後で運動が必要な時に、鶴巻さんに声をかけてもらいました。

田仲さん 老人会の会長をしています。鶴巻さんから「サロンを始める計画があるけど協力してくれませんか」と声をかけてもらいました。ぜひ協力したいと思い、参加しました。

氏家さん 10年前に妻を亡くし、あまり話さなくなったので、元気であるために話したり、運動したりしたいと思い、参加しました。

なので、ざっくばらんに話せます。週に1度の楽しみで、生きがいです。

鶴巻さん 皆さんとてもフレンドリー。皆さんの協力があってサロンが成り立っています。

押田さん 年に2回誕生日会をやります。一緒に食事をして、話したり、頭の体操をしたり、歌ったりします。それで今の良い雰囲気を作られているのだと思います。

田仲さん 内容が濃く、1時間みっちり体操が出来ます。毎回新しい体操を教えてください。自分1人では体操をしません、ここにくれば体操ができます。

八子さん 厳しいルールはないので、気軽に楽しく参加できます。

【今後の目標をお聞かせください！】

押田さん 今の体の状態を維持したい。

八子さん 今後も歩いてサロンまで来たい。

高橋さん 健康第一！鍛える努力を続けたい。

氏家さん 90歳までしっかりと元気でいたい。

田仲さん 夫婦で健康を維持したい。

鶴巻さん 家で出来るやさしい体操を皆さんに伝え続けていきたい。

【編集後記】

暑さも落ち着き、秋めいた季節となりました。秋は色々なことをするのに良い季節だと言われます。社協では10月は歩こう会、11月には福祉祭がありますので、ぜひ皆さま参加してみてください。楽しい秋の思い出を一緒に作りましょう！

(高野)(P3の答え:蔵敷公民館「子供みこし」)



楽しく体操をしています