



ふれあい・いきいきサロン通信

ふれあい・いきいきサロンは地域の誰もが気軽に参加できる地域の楽しい集いの場です

第1回は Zoom
(オンライン)で
開催!

サロン交流会のお知らせ

サロン活動をしている団体の情報や意見交換の場として、交流会を開催します。例年、会場に集まる形をとっていますが、今年度は3回に分けて開催し、希望する団体が分散して参加できるようにします。

1回目は下記の日程で、パソコンやスマホなどから参加できるオンラインでの開催を予定しています。お申込の上ご参加ください。

日時：令和3年 9月 29日(水)
10:00~11:30

申込: tamamachi@tamashakyo.jpへメール送信。
サロン名、参加者氏名をお知らせください。
8月20日(金)までにお申込ください。



Zoom 参加に自信がないという方、事前に方法をお伝えしますのでご相談ください

<今年度のサロン交流会の予定>

- ★1回目 9月 Zoom (オンライン) 開催 (上記)
 - ★2回目 12月
 - ★3回目 2月
- } 詳細は次号のサロン通信で!

※12月・2月の交流会は会場で行う予定ですが、各団体どちらかの参加とさせていただきます。





アンケートにて、交流会テーマの事前調査を行います。
ご協力をお願いします!

同封の「令和3年度サロン交流会開催に向けたアンケート」
に回答していただき、
8月20日(金)までにご提出ください。(FAX可)







新しいサロンのご紹介





ブリリア健康体操クラブ

-  ブリリア多摩センター内（鶴牧 3-2）
-  毎週木曜日 10:00~10:30
-  参加費なし
-  近トレ





サロン かなかな

-  桜ヶ丘集会所（桜ヶ丘 1-1-1）
-  毎月第1月曜日 13:30~15:30
-  200円/回
-  茶話会、相談（世話役は地域の民生委員）

あんずの会

-  永山ハウス集会所（諏訪 1-65-1）
-  毎月第2月曜日 10:00~11:30
-  100円/回
-  茶話会、軽体操

ながら運動の会

-  東落合小多目的ホール（落合 3-24）
-  毎週土曜日 10:00~11:30
-  500円/月
-  近トレ、脳トレ

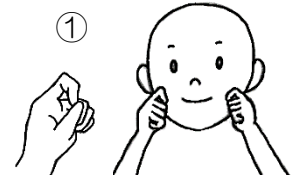
★市内のふれあい・いきいきサロン数（ラウンジを除く）★109ヶ所 ※令和3年7月5日
現在申請済団体

ちょっといいことシェアしよう！

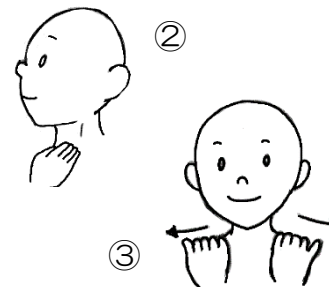


外出する時や人と話す時にマスク着用が当たり前の今日このごろ。
家に帰ってマスクをはずすと「あれ、老けた？」なんて思わずため息が…
マスクの下はつつい油断しがちですね。
ここでは、口周りの筋肉の衰えを防ぐマッサージをシェアします。

①耳の下の顎の骨のきわを、人差し指の関節を
カギ型に曲げてやさしくほぐしましょう。



②耳の裏から鎖骨にかけて伸びている太い筋肉（胸鎖乳突筋）
を上から下へやさしくもみほぐしましょう。



③耳の後ろから肩のラインに沿って、手のひらでさするように
してリンパを流しましょう。

口角が上がって表情も豊かに。
蒸し暑い時季ですが、すてきな笑顔で過ごしましょう。



▽問合せ (社福)多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 まちづくり推進担当
多摩市関戸 4-72 ウィータ・コミュニェ7階 多摩ボランティア・市民活動支援センター内
TEL 373-5616 FAX 373-6629

ふれあい・いきいきサロンの助成金やサロン保険は、「歳末たすけあい運動」募金や、
社協会員賛助金を財源としています。