



第65号

令和4年11月発行

# 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



## コロナ禍でもみんなで元気！

落合にあるサロン「みんなで元気はつらつ会」取材させていただきました。「ここに来るとね、みんなからパワーをもらえるの。体もだけど、気持ちが元気になってね。家にいるよりもずっといいのよ。毎回新しいことばかりで刺激をいただいているわ」と話してくれたのは96歳になったばかりのHさん。今日は近トレ体操の後、青竹踏みを使ったエクササイズやゴムを使ったストレッチ。運動の後は「牛乳パックのかご編み」づくり。代表のIさんが一人一人に寄り添う形で丁寧に教えていました。

コロナ禍でも毎週欠かさず活動をつづけてきました。感染対策はもちろん、毎回いろいろなアクティビティを取り入れてみんな

が楽しめる居場所になっています。押し花、ぬりえ、紙ふうせん…みなさんの作品があちらこちらで輝いています。



参加者の娘さんで音楽の先生をしている方が夏休みの時に来てくださったそうです。その方の伴走に合わせてみんなで歌唱した時はもう感動！





次はクリスマスリースづくり！！新しいチャレンジはこれからもつづいていきます。



## 行楽シーズン、おでかけの際はご連絡ください。





残暑も落ち着いて、これから紅葉が美しい季節になりますね。ちょっとでかけてみようかというサロンもあると思います。いつもと違う場所で活動する場合、事前に事務局までご連絡をお願いいたします。活動状況の把握と保険の対応で必要になります。

## 中沢一丁目団地スマートエクササイズクラブ





-  中沢一丁目団地集会室
-  毎週月曜日 13:30~15:00 ※5週目休み
-  入会時のみ 500円
-  近トレ 他



## 近トレゆいま〜る

-  ゆいま〜る中沢3階たまの道(中沢2-5-3)
-  毎週木曜日 10:30~
-  参加費なし
-  近トレ

## いなりづかさロン

-  和田稲荷塚集会所(百草1139-2)
-  毎週木曜日 10:30~※祝日・5週目休み
-  参加費なし
-  近トレ

★市内のふれあい・いきいきサロン数(ラウンジを除く) 103ヶ所 ※令和4年10月21日現在

## サロン活動にご活用ください!

### 多摩市高齢者社会参加拡大事業運営協議会(通称:高事協)

地域で開催する主に高齢者を対象とした集まりに出張して出し物を披露する団体です。詳細は同封のチラシをご覧ください。

## 「赤い羽根共同募金(10~12月)」

## 「地域ささえあい募金(歳末たすけあい運動)(12月のみ)」

「赤い羽根共同募金」は、地域の福祉施設・団体の備品購入や活動費、大規模災害時の支援等に配分されます。

「地域ささえあい募金」は、ふれあい・いきいきサロンや子ども・誰でも食堂など、地域での福祉活動に配分されます。募金の他に、チャリティお菓子や寄付金付きプリペイドカードの購入による募金も行っております。

詳細は同封のチラシをご覧ください。

ご協力  
おねがいます!



## ありがとうメッセージ提出のおねがい

11/30  
×切

ふれあい・いきいきサロン活動助成金は「地域ささえあい募金」を財源としています。寄付者への感謝の一言(ありがとうメッセージ)の提出をお願いいたします。今年度、助成金を受けたすべてのサロンが対象です。

※同封の書式をお使いください

▽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ウイタ・コミュニ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