

平成29年度 南街公民館 街づくり懇談会連続講座 「第六回；介護予防リーダー会について」

南街・桜が丘地域防災協議会本部
平成30年01月25日

平成30年01月25日に平成29年度 南街公民館 街づくり懇談会連続講座「第六回；介護予防リーダー会について」が開催されました。この連続講座は南街公民館が平成18年度から継続的に開催しており、本年度で12年目を迎えました。本年度は「地域の活動を知って、あなたも地域デビューしませんか？」をテーマに、この地域で活動しているグループ・団体を6回の講座を開催してその活動状況を知って戴く内容とし、今回の第六回目は東大和市で活動している、

● 介護予防リーダー会について

その主要活動状況を「介護予防リーダー会」の鈴木様、後藤様、有馬様及び安保様に、

- 鈴木様；介護予防リーダー会の活動全般の説明(含む元気ゆうゆう体操)
- 後藤様；「歌のひろば」活動説明
- 有馬様；「園芸」活動の説明
- 安保様；「サロン」活動の説明

にして戴きました。

開会の挨拶

館長；北野様



司会；伊藤様



介護予防リーダー会の皆様

鈴木様、

後藤様、

有馬様

安保様



参加の皆様



- 介護予防リーダー会の活動全般の説明
介護予防リーダー会の活動状況について介護予防リーダー会が作成した下記資料により鈴木様より当会の発足から現在の活動状況について説明されました。

鈴木様



介護予防リーダー会のパンフレット

あなたのために、家族のために、
介護予防を始めましょう。

東大和
元気ゆうゆう
体操

歌の
ひろば

園芸

サロン

東大和市介護予防リーダー会は、
さまざまな活動を通して、介護が必要な状態になるのを
防いだり遅らせたりするお手伝いをしています。

東大和市介護予防リーダー会
東大和市 東大和市社会福祉協議会

体力測定

健康づくりの第一歩は「体力測定」から！

東大和元気ゆうゆう体操の効果は、定期的な体力測定で確認することができます。体力測定会に気軽に参加して、握力や歩行速度などいくつかの測定結果を以前の数値と比較して確認し、健康づくりにお役立てください。



おたっしゃ21

老化に伴うさまざまな体の不具合は徐々に現れるため、自分ではなかなか気付かないもの。介護予防健診「おたっしゃ21」なら、簡単な21のチェック項目の結果から、体力の衰えや生活の自立度、軽度認知障害などの早期発見を促すことができます。「おたっしゃ21」で老化のサインにいち早く気づき、介護予防に努めましょう。



東大和市介護予防リーダー会とは

東大和市介護予防リーダー会は、東大和市の講座を受け、認定されたボランティア(平成28年12月現在で88名)によって構成されています。メンバーが一致協力し、行政と連携して、高齢者の健康維持・増進のための介護予防を目的としたさまざまな活動を続けています。

東大和市介護予防リーダー養成講座

介護予防に関する知識と技術を習得し、地域に根付いた活動を行える人材を育成します。

この講座で介護予防リーダーになった方は、介護予防自主グループ活動などで活躍しています。

東大和元気ゆうゆう体操普及推進員養成講座

「東大和元気ゆうゆう体操」を正しく行うことができ、体操の普及啓発活動に貢献する人材を育成します。

この講座で体操普及推進員になった方は、市内のイベントや体操自主グループで活躍しています。

リーダー会は、市内のさまざまなイベントに参加しています！

- 防災フェスタ(3月)
- うまかんべえ〜祭(4〜5月)
- ふれあい市民運動会(9月)
- 長寿の集い(9月)
- 福祉祭、健康のつどい(11月)
- ふれあい歩こう会(5月と10月)
- 地域の夏祭り

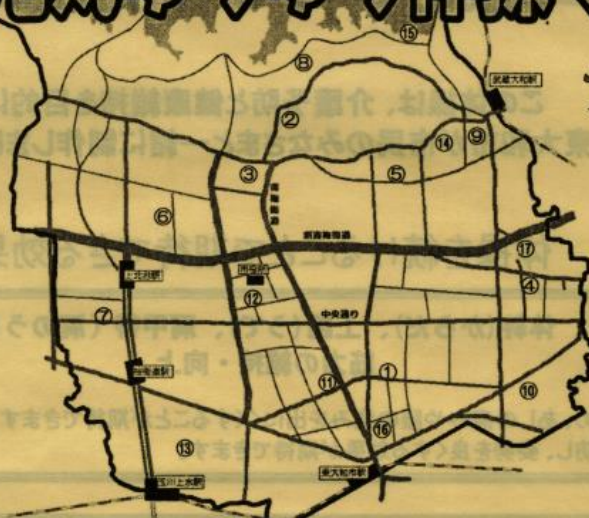
介護予防の活動や東大和市介護予防リーダー会に関するお問い合わせは、こちらへ。

東大和市福祉部高齢介護課 TEL. 042-563-2111(代)

- 東大和市元気ゆうゆう体操マップ
現在東大和市全体で下記資料の通り17か所で実施しております。是非お近くの場所でご参加下さい。

東大和元気ゆうゆう体操マップ

★★★★★
申込不要で、参加費はかかりません。
どの地域の体操にもご参加いただけます。
会場に直接いらしてください。
飲み物をお持ちください。
屋外での体操に関しては、雨天中止です。





※ 平成29年5月現在の情報です

地域	場所	日程	時間	備考
① 向原中央地区	向原中央公園	毎週火・金曜日	9:00～9:30	祝日は休み
② 湖畔地区	二ツ池公園横	毎週月・木曜日	10:00～11:00	
③ 奈良橋地区	奈良橋市民センター	毎週木・土曜日	9:00～9:30	祝日・第5週休み
④ 清原地区	清原北公園	毎週月曜日	①9:00～9:30 ②10:00～10:30	①4～10月 ②11～3月
⑤ 高木地区	高木公園	毎週木曜日	10:00～10:30	祝日・第5週休み
⑥ 蔵敷地区	芝中中央公園	毎週水曜日	8:30～9:00	
⑦ 上北台地区	上北台市民センター	毎週木曜日	15:00～16:00	上履き持参
⑧ 湖畔地区(座位)	湖畔集会所	毎週金曜日	10:00～11:00	椅子での体操
⑨ 清水地区	清水公園	毎週月曜日	①9:00～9:30 ②10:00～10:30	祝日は休み ②11～3月
⑩ 新堀地区	新堀こども広場(夏季・冬季:清原市民センター)	毎週木曜日	9:00～9:30	祝日は休み
⑪ 南街地区	協和こども広場	毎週水・金曜日	9:00～9:30	
⑫ 中央地区	市役所中庭	第2・3・4・5週 月曜日	12:30～12:50	
⑬ 桜が丘地区	都立東大和南公園	毎週火曜日	6:45～7:05	
⑭ 狭山地区	狭山4丁目アパート広場	毎週水曜日	8:50～9:20	
⑮ 多摩湖地区	多摩湖下えん堤前 (通称 多摩湖広場)	毎週水曜日	9:30～10:00	
⑯ 向原南地区	向原南公園	毎週木曜日	9:00～9:30	祝日は休み
⑰ 清水南地区	清水こども広場	毎週火曜日	①9:00～9:30 ②10:00～10:30	①4～10月 ②11～3月

※ 上記の予定は予告なく変更されることがあります。ご了承ください。

● 「歌のひろば」の活動

歌のひろばは平成26年10月に立ち上げて、現在二か月毎にハミングホールで開催しております。その活動状況の説明を後藤様にして戴きました。



後藤様

第20回東大和元気ゆうゆう体操と

歌のひろば♪

懐かしい歌・抒情豊かなあの歌・思い出のあの曲
皆で大きな声で歌いましょう♪



♪2月の歌(例)

- ・トロイカ
- ・青春時代
- ・早春賦
- ・銀色の道
- ・北帰行
- ・仰げば尊し
- ・その他

お楽しみに～♪

アコーデオン伴奏・歌唱指導 馬場 節生

日時 平成 30年 2月 27日(火)

開場 13:00 開演 13:30～

場所 中央公民館 ホール

参加費 100円

・申し込みは不要です。どなたでもご自由に、ご参加ください。

問合わせ先 042-562-9558 後藤

次回は 4月を予定しています。日時は広報にて♪

会場でお会いしましょう♪♪

共 催 東大和市・介護予防リーダー会

後 援 東大和市社会福祉協議会

● 「園芸」の活動

有馬様



「ふれあい園芸サロン・なでしこ」を平成24年に立ち上げて園芸活動を通じて、以降の場づくり活動について下記資料により説明をして戴きました。

※この冊子の裏の「豊島区の花の文化」

園芸活動で、憩いの場づくり

ふれあい園芸サロン・なでしこ

有馬教子

最初は三人から始まった

介護予防リーダー養成講座で、豊島区「元気！ながさきの会」に実習へ

豊島区は、2000年から介護予防「認知症にならない街づくり事業」が展開されている。園芸・パソコン・朗読等のメニューがあり、高齢者は、自由に受講出来る。この取り組みで200名中、認知症になった方は3名。→成果が表れている。

最初は三人から始まった

「元気！ながさきの会」の園芸グループへ三人で実習

最初は三人から始まった

園芸グループは、フラワー公園に区から年間5万円の予算で、参加者が主体的に計画を立て苗の購入、土造り、植栽、水やり、種を取って次年度に備えるなど話し合いながら活動が行われている。

草花ゾーン

課題

- ・後継者、男性が少ない。→高齢者に特化せず幅広くメンバーを募集する。
- ・活動の負担が大きい。→宿根草を増やす。
- ・資金→今年度は、縛りのある助成金をやめたことで、サポーター基金、切り花の販売、講習会などで収入の充実を図る。

展望

- ・会員一人ひとりが主体的にデザインした花壇
- ・東大和市が花一杯で、心豊かな街に

会員募集しています

- ・有難うございました！！

ふれあい園芸サロン・なでしこ

一緒に

ガーデニングを楽しみましょう!

私たちは、向原中央公園の花壇で、憩いの場
づくりをしている

園芸ボランティアです。

季節の花が咲き香り、皆が笑顔になる公園を
目指しています。



活動場所 : 向原中央公園 ハミングホール東側

曜日・時間 : 主に毎週月曜日9:30~11:00

活動内容 : 花植え・花壇の手入れ・茶話会

連絡先 : 棚橋 (なでしこ代表) 090-6520-6418



東大和市介護予防リーダー会所属
ふれあい園芸サロン・なでしこ

● 「サロン」活動について

東大和市のサロン活動について安保様から説明して戴きました。

安保様

人材育成として介護予防要請講座を平成22年度から2ヶ年毎に現在5回開催し、96名の方が受講して支援活動に参加しております。



東大和市ふれあいサロン通信 あさがお第26号(30.1.15発行)

なごやかサロン一覧

ゆうゆうポイントがもらえるサロンです!

<30.1.15現在>

	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	○	わたり玉川上水集会所(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丁目ささぎの会		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		南衛二丁目緑和三自治会集会所	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(南衛)	毎週水曜日 10:00～	体操、茶話会、歌など
⑭	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
⑮	サロンひだまり	○	東京街団地第一集会所(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	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
⑰	ゆうえんち会		中央公民館	第四土曜日 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)
	サロンこぶし		平成29年12月で活動終了		
⑱	光ヶ丘オーブンカフェ	○	第一光ヶ丘公園	第二土曜日 10:00～	茶話会、ゲーム、体操など
⑲	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
⑳	ひとやすみ	○	第二光ヶ丘自治会集会所(南衛)	第四月曜日 13:30～	茶話会、ゲームなど
㉑	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、茶話会など
㉒	栄二ひまわり寿草	○	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
㉓	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
㉔	ひなたぼっこ	○	東京街団地第三集会所(清原)	第四水曜日 13:30～	茶話会、囲碁、将棋、体操など
㉕	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
㉖	ほっと太陽だまり	○	小林氏宅(南街)	第一～四月曜日 10:00～	体操、茶話会など
㉗	あそびの広場		清原市民センター	第二水曜日 15:00～	障害児のあそび
㉘	フレッシュ3Bサークル		上北台公民館	毎週火曜日 10:00～	子育て、シニア世代の体操、交流など
㉙	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
㉚	たまごサロン	○	清原市民センター	第一・三・五水曜日 10:00～	体操、うた、ウォーキングなど
㉛	こどもサロン旭日		清原市民センター	第二・四土曜日 10:00～	習字、レク、脳トレなど
㉜	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
㉝	交流サロン・たまり場		小林氏宅(南街)	第二月・第四日曜日 13:00～	茶話会、レク、囲碁、将棋など
㉞	架け橋	○	沖氏宅(南街)	第二・四水曜日 13:00～	体操、手芸、茶話会など
㉟	ふれあい園芸サロンなでしこ	○	向原中央公園	毎週月曜日 9:30～	演芸、茶話会、体操など

○上記の予定、内容は予告なく変更されることがあります。また、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 ※⑬南街三丁目なごやしサロンは光ヶ丘健康体操会に名称変更。

- 東大和市が発行している長寿会、サロン活動等の案内の資料です。

いつまでも、いきいき
わくわくをこの町で

目指しませんか？健康で
生きがいのある暮らし

東大和市 わたしのまちの 介護予防ガイドマップ



東大和市

平成29年度の街づくり懇談会 連続講座は下記資料の日程で開催され、今回の01月25日の講座で終了となりました。本年度は地域で活動でしているグループ・団体をを紹介し、地域活動へデビューをして戴く参考になればとの思いで企画致しましたが、講座を開催して行く中で、地域内で多くの皆様が多方面のボランティア活動をされている事が判り大変参考になりました。ご講演して戴いた皆様及び参加して戴いた皆様に本紙にて改めて御礼申し上げます。

北野館長



街づくり懇談会 連続講座

「地域の活動を知って あなたも

地域デビューしませんか？」

「つながり」、「福祉」、「環境」、「防災」、「共生」、「備えの知識」をテーマに、地域で活動しているグループ・団体のこと、どんな活動が行われているかを知りましょう！

地域に暮らす人々、地域のために活躍する人々とのつながりを深め、あなたも地域デビュー！してみませんか？



	実施日	テーマ	内容(予定)	講師
①	10/12 (木)	つながり	人と人のつながりについて(仮)	東京ボランティア市民活動センター 社会福祉協議会
②	10/26 (木)	福祉	南街こども食堂の活動	南街こども食堂スタッフ
③	11/16 (木)	環境	緑から元気をもらうボランティア ※現地見学を予定	東大和市狭山緑地雑木林の会
④	12/7 (木)	防災	南街・桜が丘地域の防災活動について	南街・桜が丘地域防災協議会 東京ユニオンガーデン
⑤	1/11 (木)	共生	日本語学習ボランティアについて	日本語の会
⑥	1/25 (木)	備えの 知識	介護予防リーダー会の活動について	介護予防リーダー会

- 1 時間 午後2時～4時
- 2 場所 南街公民館ほか
- 3 定員 25人(申込み多数の場合抽選) ※全6回とも出席できる方
- 4 申込み期間 10/5(木)まで南街公民館
- 5 問合せ 南街公民館 TEL 042-564-2771