



あさがお

第28号 (平成30年7月15日発行)

東大和市社会福祉協議会 〒207-0015

東大和市中央 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

交流サロン・たまり場は、月1～2回、南街にある小林さんのお宅で開催しています。

6月は、スタッフが講師となり「仏像なぞり描き」を行いました。15名の参加者が無心になって仏像の絵をなぞり、日常を忘れて癒しの時間をつくりました。

親和自治会では、自治会員が集まれる場をつくりたいとの思いから、2年前に自治会員の男性4名を中心にサロンを立ち上げました。現在は、自治会員のほか、近隣に住む人も参加しています。

代表の木下さんは、「歩いて行ける距離に集える場があることが大切」と語ります。

会場となっている家の持ち主だった小林さんが生前抱いていた「自宅を地域の人のために

サロン活動紹介28 交流サロン・たまり場



自分で仏像の絵を選び、色を塗ります

活用してほしい」という思いが活かされ、温かい雰囲気の中、お茶を飲んだり、庭でバーベキューをしたりと、サロン名のとおり、地域の人の「たまり場」となっています。

男性がサロン運営に関わっているため、落語を聞く会や見学会など男性も参加しやすい内容が多く、参加者の男女比は1：2となっています。(他のサロンでは女性比率がもっと高いところが多いです)

代表の木下さんは、「今後は、女性の意見も取り入れ、活動内容の種類をもっと増やし、より多くの人に参加してもらいたい」と話します。

設立して2年、今後も地域の人が気軽に集まって交流することのできる「たまり場」であり続け、いろいろなかたちに発展していくことが期待されます。

～熱中症にご注意を～

今年は、関東地方では観測史上初めて6月中の梅雨明けとなりました。これから暑い日が続くと思いますが、熱中症に注意しながら活動しましょう！

<熱中症予防のポイント>

- ① 水分をこまめに補給する
 - ・室内にいても屋外にいても、水分をこまめにとる
 - ・飲み物を持ち歩く
- ② 服装を工夫する
 - ・通気性の良い吸湿・速乾性のある衣服を着る
 - ・帽子や日傘を使用する
- ③ 住まいを工夫する
 - ・風通しを良くして扇風機やエアコンを上手に使う
- ④ 体調管理をする
 - ・睡眠や栄養を十分にとる
 - ・体調の悪いときは無理をしない

★サロンデータ★

名称 交流サロン・たまり場
 活動日 第四日曜日13：30～
 会場 小林氏宅（南街）
 内容 茶話会、レク、落語等





このサロン、この人 第2回 栄二ひまわり寿サロン

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！

栄二ひまわり寿サロンは、南街栄二丁目自治会から誕生したサロンです。そこで講師として活躍する大月恵美子さんを紹介しします。大月さんは、スポーツ指導者としての経験を活かし、サロンで体操（セルフ・コンディショニング）の指導をしています。

【指導で大切にしていることは？】

みんなが笑顔になれること、身体を動かした後「楽になった〜」って感じてもらえることです。

自分の身体に気付く、「疲れたあ〜」「痛い〜」「気持ちいい〜」という身体の声聞いてもらいたい。頑張らない体操、それがコンディショニングです。すなわち整える、本来のあるべき姿を取り戻すこと。身体を整えると、内臓の動きが良くなり、精神面も安定します。

運動の前後を比べて変化に気付く、それが長く続けることのコツ。

午前中サロンで体操すると、午後の身体の動きが良くなった！痛みがとれた！などの声を聞くとやはり嬉しいです。家に帰ってからも、いつでもどこでもできる内容にしているの、習慣にしてもらいたいです。

音楽をかけて、楽しく無理なく、笑顔で参加してもらっています。椅子に座りながら体操している人もいます。

【体操に対する思いは？】

自宅で義母の介護をした経験がありますが、寝



ヨガマットの上で体操します



明るい笑顔が素敵な
大月 恵美子さん

たきりになっても、その人のできる体操はあると思っています。また、私も事故に遭い、リハビリで回復しているので、身体を動かす大切さや楽しさを多くの人に伝えていきたいです。

【これからは？】

「いつまでもみんな元気」が一番の目標。

そのためにも、これからも人が集まってくれる場でありたいです。参加者は南街に住む人が多いけど、ロコミで他の地区の人が来てくれることもあります。

毎回は参加できなくても、たまに顔を見せてくれたら嬉しいし、参加者間の交流も大切にしていきたいです。

【編集後記】

サッカーワールドカップで、日本は下馬評を覆し、ベスト16に進出しました。多くの人が感動し、スポーツの素晴らしさを感じたことと思います。2020年の東京オリンピックも今から楽しみですね！

個人的には、栄二ひまわり寿サロンの体操に参加させていただき、運動不足を痛感。日常的に身体を動かそうと決心しました…。

(P2の答え：芝中住宅19号棟前の広場)

なごやかサロン一覧

<30.7.1 現在>

【高齢者を中心としたサロン】

	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	○	つれ-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～	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	○	東京街通団地第一集会所（清原）	第一・三水曜日 13:00～	茶話会、手芸、ワグニ-ソウなど
⑯	光ヶ丘オーブンカ	○	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、茶話会など
⑳	栄二ひまわり寿和	○	南街地域集会所	第二・四木曜日 10:00～	ピアノ・ソング、茶話会など
㉑	ひなたぼっこ	○	東京街通団地第三集会所（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	ほっとスポット陽だまり	○	グループホーム風の樹（中央）	第一～四月曜日 10:00～ 第三水曜日 14:00～	体操、茶話会など ポッチャ、レクダンス
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・五水曜日 10:00～	体操、うた、ウォーキングなど
㉖	サロン・ほほえみ	○	向原老人集会所	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）	第四水曜日 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	桜が丘和み会		桜が丘市民センター	第二水曜日 13:00～	折り紙、茶話会など