

# てとてとて



～私がささえる地域でささえる～

この「てとてとて」は東大和市民のみなさんが高齢になっても安心して暮らせるための情報紙として発行します。地域でやりがいをもって活躍できる場を創りだすこと、介護予防につながる活動、そして支え合いの活動など様々な地域の取り組みや情報などをお伝えしていきます。

市民のみなさん一人ひとりが手を取り支え合うまちづくりを目指して…



**【今月号の内容】**  
●地域での支えあいの活動が始まっています。  
●保存版 あなたのまちの活動場所情報

表紙：自立生活体操  
※活動の詳細については内側のページをご覧ください

発行 東大和市

担当 高齢介護課 TEL 042-563-2111（内線1179）

問合せ 東大和市社会福祉協議会

住所 東大和市中心3-912-3 HP <https://www.higashiyamatosyakyoku.or.jp>

TEL 042-564-0012 FAX 042-564-3680

## 地域での支え合い活動が始まっています ～地域別勉強会編～

現在、市内を7つのエリアに分け、その地域の課題や目指す地域像について考えるための「ささえあいを考える会」勉強会を開催しています。1か所につき3回連続の勉強会となっています。8月現在、6か所で実施しました。

**地域の課題については「空き家が増え防犯上心配。」「近所に住んでいる人のことがよくわからない。」「一人暮らしの方が気になるけど、声をかけづらい。」**また、課題解決のために**「誰もがふらっと立ち寄れる場があるとよい。」「まずは、あいさつをしよう。」「異世代交流が必要。」**などたくさんの意見が出ました。

勉強会をとおして、あらためてみなさんの住む地域について考えていただけたのではないのでしょうか。



向原・仲原地区

各地区  
勉強会  
の様子



芋窪・蔵敷地区

### 今後の「ささえあいを考える会」開催予定

ぜひ、ご参加  
ください。

#### 【立野・桜が丘・上北台地区】

- 日 程：① ~~8月23日(金)~~ 済み  
② 9月27日(金)  
③ 10月25日(金)

時 間： 午後2時～4時

会 場： 気まま館 1F  
レストランフレンドシップ

定 員： 40名

対 象： 3回出席できる方優先。各地域にお住まいの方、当該地域で活動されている方。

#### 【奈良橋・湖畔・高木地区】

- ① 11月15日(金)  
② 12月20日(金)  
令和2年  
③ 1月22日(水)

午後2時～4時

奈良橋市民センター  
3F 集会室

30名

## 地域での支え合い活動が始まっています ～地域活動編～

ささえあいを考える会の勉強会を経て地域を考える会（第2層協議体）が発足し始めました。今回は「ささえあい♥清原・新堀」の活動を紹介します。



平成30年5月から7月の間、計3回に渡り「わがまち清原・新堀のささえあいを考える会」勉強会を実施し、地域のあるべき姿や課題をみなさんで考えました。

平成30年8月には「ささえあい♥清原・新堀」として地域を考える会（第2層協議体）が発足し、現在、定期的に集まり清原・新堀地区の課題に取り組んでいます。

「高齢者の外出する機会をつくりたい・・・」そんな意見から以前、地域で行われていた「包丁研ぎ」を行ってみることにしました。場所は？誰が砥ぐの？料金は？などの課題に対し、案を出し合いひとつずつクリア。東京街道団地自治会など様々な協力を得て無事に5月25日（土）に第1回目を実施することができ、継続して活動しています。



5月25日（土）  
包丁研ぎの様子

## 表紙の活動紹介 ～自立生活体操～



活動日：毎週火曜日  
時間：9時半～10時半  
活動場所：奈良橋市民センター

自立生活体操は、10年以上前からこの奈良橋市民センターで始まりました。

その主な活動は、介護予防を目的とした体操で、体全体をゆっくりとしっかり動かしながら筋力をつけ、介護を受けずに自分の力でしっかり動く身体づくりです。

又、セラチューブ、手作りダンベル、エアボール、エクササイズスティックなどの手具を使いながらのトレーニングも取り入れています。何よりも皆、元気で笑い声がたえないのは、一人一人が前向きだからだと思います。

## 情報交換のページ

このコーナーは、活動したい市民のみなさんと応援するみなさんの情報交換の場です。活動場所の他、「こんな応援ができます!」や「パソコンが得意です!」など、みなさんの力を地域に役立ててみませんか?

### 【仲原】SONPO ケアラヴィーレ 東大和

使えます

目的：サロン活動など  
会場：ファミリーダイニング、  
相談室など（各18㎡）  
曜日等：水曜日以外 午前  
費用：無料



### 【湖畔】 湖畔健康体操

一緒に活動（お手伝い）  
してくれる人募集

目的：介護予防体操  
日時：毎週火曜日  
時間：13:30～15:00  
会場：湖畔集会所  
費用：無料



### 【上北台】 オレンジカフェひがしやまと

参加者募集

\*認知症に関心がある方どなたでも  
会場：上北台市民センター  
曜日等：毎月第4日曜日 10:30～14:00  
費用：参加費 100円  
（味噌汁・コーヒー付き）  
※出入り自由・ランチ等持ち込み可



体操

歌ごえ

サロン

### 【桜が丘】 センチュリーハウス玉川上水

使えます

目的：サロン活動など  
会場：多目的ホール  
曜日等：第3木、第4水除く  
14:00～16:00  
費用：無料



このコーナーでは様々な情報をお伝えします。掲載内容の詳細や掲載希望の方は、お気軽にお申し出ください。



お問合せは  
東大和市社会福祉協議会  
042-564-0012まで

#### 編集後記

ハチマルニイマル

みなさんは「8020運動」をご存知でしょうか? 80歳までに自分の歯を20本は残しましょうという運動です。東京都の達成率は右肩あがりです。2017年には50%を超えているそうです。食物をきちんと咀嚼して食べることは脳の活性化にもつながり、栄養もしっかり取ることができるそうです。お口の健康、大切にしたいですね。



第1層 生活支援コーディネーター 山中 陽子

令和元年度 地域で活動しているグループ一覧 (五十音順)

※ここに掲載の団体については生活支援コーディネーターが訪問し、情報の掲載許可を得ているものです。活動日、場所等予告なく変更することがあります。

令和元年8月1日現在

サロンの番号	サロン名	活動日	活動時間	主な活動場所	活動内容(概要)	費用負担
1	赤い鳥	毎週金曜日	14:00~16:00	新郷地区会館	コーラス(楽譜使用)、市民音楽祭への参加など ※代表、役員などは輪番制	あり 月3000円
2	あすなら2	毎週金曜日	10:00~11:30	清原市民センター	中程度の筋力トレーニング、ストレッチなど	あり 月500円
3	あすなら3	毎週火曜日(第5週休み)	10:00~11:30	清原市民センター	矯正体操、呼吸法、ストレッチなど	あり 月500円
4	あすならシニア	毎週土曜日	10:00~11:30	清原市民センター	軽いストレッチ、軽い筋力トレーニングなど、椅子に座って行う体操	あり 月500円
5	あすなら向原	毎週水曜日	10:00~11:30	向原市民センター	筋力トレーニング、ストレッチ、軽体操など	あり 月500円
6	あすなら向原2	毎週土曜日	10:00~11:30	向原市民センター	軽いストレッチ、軽い筋力トレーニングなど、椅子に座って行う体操	あり 月500円
7	芋窪健康体操	毎週土曜日	10:00~11:30	芋窪集会所	ゆうゆう体操、転倒予防体操、(手ぬぐい)、脳トレなど	あり 月500円
8	オレンジカフェ ひがしやまと	第3日曜日	10:30~14:00	上北台市民センター	歌謡、ゲーム、クイズ、体操、発表会、相談等	あり 1回1000円
9	架け橋	第2水曜日	13:30~16:00	南衛 沖宅 ※事務局にお問い合わせください。	ゆうゆう体操、手芸(脳トレ)、茶話会	あり 1回100円
10	花壇種まきサロン	第4月曜日	10:00~11:00	立野西公園	花壇作り、花壇整備	なし
11	清原レクダンスの会	第1・3水曜日	13:30~15:00	清原市民センター	レクダンス(2020音頭、東京五輪音頭など)介護予防につながるダンス	あり 月500円
12	ぐるーぶ ひあの	第2火曜日	10:00~12:00	新郷地区会館	唱歌(懐かしい歌)、茶話会	あり 月300円
13	群読サロン 声の花束(声のフロリバンダ)	第3月曜日	13:00~15:00	向原団地中央集会所	呼吸調整、群読(複数人で朗読)、ゆうゆう体操など	あり 1回200円
14	けやきの会	毎週水曜日(月3~4回)	A班 9:00~10:20 B班 10:30~11:40	清水集会所	A班:椅子に座って行う体操 B班:ストレッチ、軽い筋力トレーニングなど	あり 月500円
15	元気グループ	毎週金曜日	9:10~10:30	芋窪老人集会所	ゆうゆう体操、脳トレ、ゲームなど	なし
16	健康の森プロジェクト	第1・3水曜日、第2・4金曜日(雨天中止)	9:30~11:00	向原中央公園 健康の森	公園内の遊具を使ったトレーニング、コミュニティガーデンの作業(園芸)	なし
17	こどもサロン旭日	第2・4火曜日	9:30~11:30	清原市民センター	習字、ぬりえ、折り紙、ドリル、ゲーム、パズルなど	なし
18	湖畔健康体操会	毎週火曜日	13:30~15:00	湖畔集会所	介護予防体操(ストレッチ、セラチューブを使用し筋力アップの体操)	なし
19	湖畔地区ノルディックウォーキング	第2月曜日	11:00~12:00	湖畔地区二ツ池多目的広場、都立東大和公園内等	準備運動、ノルディックウォーキング、整理運動	なし
20	湖畔ふれあいサロン(歌の会)(ひまわりの会)	第2月、第3金曜日 偶数月、第2月曜日	13:30~15:30	湖畔集会所	歌、茶話会、手芸、ゲーム等、介護予防体操	なし
21	こもれびサロン	第2・4水曜日	10:00~12:00	第2番 清原市民センター、第4番 新郷地区会館	朗読、歌唱、マージャン、ゆうゆう体操、茶話会(不定期)など	なし
22	菜こひまわり身サロン	第2・4木曜日	10:00~12:30	南衛地域集会所	健康体操(セルフコンディショニング)、茶話会など	あり 1回100円
23	桜が丘サロン	第1~3金曜日	14:00~15:30	桜が丘市民センター 和室	ゆうゆう体操、365歩のマーチ行進、脳トレ、手芸等	あり 月100円
24	桜が丘すまいるサロン	第2火曜日	14:00~16:00	総合福祉センターは〜とふる多目的集会所	ミニコンサート、生活に役立つ講座、体操、歌、ゲームなど	あり 1回200円
25	さくらクラブ	毎週水曜日	9:00~14:30	芝中住宅11号棟集会所	体操、手芸、脳トレ、昼食、茶話会	あり
26	サロン ほほえみ	第1・3土曜日	10:00~11:45	向原老人福祉館	体操、脳トレ、手作り品作製、茶話会など	あり 1回200円
27	サロン「ひとやすみ」	第4月曜日(祝日休み)	13:30~16:00	第二光ヶ丘自治会集会所	折り紙、トランプ、健康麻雀、唱歌、ゆうゆう体操など	なし
28	サロンひだまり	第1・3水曜日	13:00~15:00	東京街道団地 第一集会所	体操、小物作り、歌、レクリエーションなど	あり 1回200円
29	サロン湯〜友	第3木曜日	10:00~11:30	神明湯	伴奏に合わせて、億メロや唱歌などを楽しむ	あり 1回100円
30	三多摩健康友の会(東大和支部)蔵敷公民館教室	第2・4木曜日	10:00~11:30	蔵敷公民館	脳いきいき体操、認知症予防教室	あり 1回200円
31	三多摩健康友の会(東大和支部)中央公民館教室	第1・3金曜日	10:00~11:30	中央公民館	脳いきいき体操、認知症予防教室	あり 月500円
32	三多摩健康友の会(東大和支部)桜が丘教室	第2・4木曜日	10:00~11:30	桜が丘団地1号棟集会所	脳いきいき体操、認知症予防教室	あり 1回200円
33	芝中体操クラブ	毎週金曜日(月4回)	10:00~11:00	芝中住宅11号棟集会所	体操、地域との競走、忘年会、ゲーム、茶話会	なし
34	十文字自衛衛 こだまり	毎週月曜日	13:30~15:30	清水集会所	自衛衛(何歳になっても出来る健康体操)	あり 月2000円
35	自立生活体操	毎週火曜日	9:30~10:30	奈良橋市民センター	介護予防を主とした体操	あり
36	すこやか体操	毎週水曜日	10:00~11:00	芋窪集会所	介護予防を主とした体操	あり
37	蔵敷サロンあさひ会	第3水曜日	9:30~11:00	ヒューマンア東大和1F 多目的ホール	東大和元気ゆうゆう体操、脳トレ、茶話会など	あり 1回200円
38	立野サロン	第2・4木曜日	13:30~15:30	セントレー3川上水集会所	ゆうゆう体操、手芸、歌、茶話会	あり 1回100円
39	玉川上水サロン	第3木曜日	14:00~15:00	センチュリーハウス玉川上水 多目的室	ゆうゆう体操、脳トレ、茶話会	なし