

両三ふれあいサロン

両国3丁目



活動内容：

地域の「デイサービスみらく様」と、両三助け合い委員会の皆様のご協力で、毎月1回開催！みまもり相談室お役立ち情報通達、個人別の良いこと報告やテレビ体操、みんなで合唱や、カラオケ等を実施しています。毎年2月には、役員で手分けして寒中見舞いの靴下を毎年配って安否確認します。



座ったままでもできる、曲に合わせたテレビ体操



朝ドラの東京ブギウギ熱唱♪



みんなで合唱も！



寒中見舞いの靴下2足を役員が袋詰

開催場所

開催サイクル

特色



- ・ ふれあいサロン
月1回 第二日曜日
13：30～15：00
- ・ 寒中見舞い
2月上旬

両三助け合い委員会のメンバーが交代で毎月サポートして、お菓子やお茶の準備をしています。

緑四ふれあいサロン

緑4丁目



活動内容：

緑四丁目の元民生委員・現民生委員や協力員の方々と運営されており、毎月1回開催しています。内容は手芸・折り紙・脳トレブックで頭の運動。輪投げゲームや皆さんが参加できる簡単な体操などです。

これからも色々な企画を考え活動してまいります。



皆さん集中して製作中です☆



色紙を使って
季節の果物を作ります



毎月お茶やお菓子も
皆さんにお配りしています



手足を使って筋力アップ！頑張っています！



ストレッチ体操も日常生活では役立ちます

開催場所

開催サイクル

特色



緑四丁目町会会館

毎月第四水曜日
（都合により変更
の場合もあり）
午後1時30分
～2時30分

毎月12～15名程の
参加人数で、無理せず
皆で楽しくを心がけ、
上記のような活動を
しております。

菊川三丁目サロン

菊川3丁目



活動内容：

サロン形式が編み物を中心としたものと、リズムダンスを中心としたものの2種類。お喋り（＝情報交換）をしながら気軽に楽しく編み、作品という成果を得ます。明るいダンスの先生のご指導の下、動くことが苦手な人もつい笑いながら参加。他に時節、要望に応じて随時講座を開催します。



何を作る？こんな感じに
しようかしら？



人気ネック
ウォーマー



手も口もよく動くの♪



医療的な説明も交えて
分かり易く



消費者センターの方を迎え
て特殊詐欺講習会



お喋りしながらリズムダンス
の準備運動
これがまた気持ちいい



多数の参加者が熱心に聴き入り、口腔
ケアに関する関心の高さが伺えました

開催場所

開催サイクル

特色



菊川3丁目町会会館

毎月第3、第4
火曜日。
各種講座は
不定期。

近所に出かける場がある。
気兼ねなく話し、笑う。
楽しく手や体を動かす。
これを共有できる喜び。

江東橋五丁目サロン

江東橋5丁目



活動内容：

ルーテル聖パウロ教会にて健康的な生活や安全管理の勉強会を開いています。

薬剤師の方による健康レシピの紹介、歯科衛生士の方による口腔ケアのセミナー、そしてACP思い手帳の作成など、今後の人生を前向きに過ごすための集いを行っています。

年1回の避難訓練が行われました

避難訓練

一時避難
の場所は
菊川公園



災害時には、左写真の説明の様にマンホールにテントを被せる事で、トイレに早がわりします。(*_*)



災害時 対策

在宅避難
についての
準備等
の勉強会



開催場所



ルーテル聖パウロ教会

開催サイクル

定期開催
毎月第3火曜日

年末年始には保育園児演劇やお笑い等の鑑賞会を行っています

特色

教会に隣接するベタニア菊川保育園児との交流を深めて、地域のコミュニケーションを大切にしています。

立一ふれあい委員会

立川1丁目



活動内容：

地域住民一人ひとりが、優しさと思いやりの心を持ち互いに支え合って「やさしい町、住みよい町」を推進するため、委員が率先し活動するように努めています。

健康体操教室遊歩道清掃活動、研修会、随時そっと見守り活動、街中緑化活動、交流活動に努めています。



講師をおよびして研修会「認知症について」



高齢者のお悩みごとの相談会



クリニック医院の先生のお話を真剣に聞く様子



研修会「あなたの姿勢は大丈夫、確認しましょう」



中和小学校子どもひろばで工作会



福島ひまわり里親プロジェクト参加のため、ひまわりちぎり絵を子どもたちと一緒に



子どもたちの素敵な作品ができました

開催場所



立川1丁目会館

開催サイクル

- ・健康体操 月3回
- ・研修会 年4回
- ・街中緑化運動
福島ひまわり里親プロジェクトでひまわりを育成して種を1.8kg採取し事務局に送付
- ・交流活動
中和小学校
オートピア保育園
立川児童館
立菊連合町会

特色

積極的に交流しています。
町会活動のお手伝いやランチ会、日帰り旅行なども計画して、みんなで楽しく取組みます。