

# あったかふれあいセンター まちなかサロンから版 2019年 4・5月号



## 利用者さんの今月のひとこと

新しい年号は“令和”となった。  
平成の世は、明治以来、初めて戦争のない時代だったが、令和の時代は戦争はもちろん災害もないよう祈りたい。

70代 男性

**ボランティア活動へ参加！！**  
～出来る事から始めよう～

毎月第2土曜日の朝、川端シンボルロードで清掃活動が行われていることをみなさんご存知でしょうか？

ある日、サロン利用時に、シンボルロード清掃活動の歴史を聞き、「家の前からでもかまんがよ。出来るところから清掃したらえいで！」と、ボランティア大先輩の言葉でそのことを知った森本さん（69歳）は次の月から、箒や熊手を持参し、ボランティア活動に参加！出来る事をコトコトと行っています。

以前は、年1回のシルバー人材センターの清掃ボランティアに参加したことがある森本さんですが、最近では毎月お友達も誘い二人で活動する姿も見られます。私たちも見習って自分の出来る事から始めてみたいと思いました。

## あったかふれあいセンターまちなかサロンってどんな所



- ① 誰でも利用していいの？  
年齢問わず、どなたでも無料で利用していただける地域の皆さんの集い場所です。
- ② どこにあるの？  
8店会（旧ゆたか駐車場横 8店会内）、新町（フラワーガスさん隣）山手町（山手町集会所）の3つの地域で開所しています。
- ③ どんなことをして過ごせるの？  
開所時間内は自由に出入りでき、皆さんの好きな事をして過ごしていただけます。  
お友達とお喋りの場に、食事を持参して食事の場に、将棋や趣味を楽しんだり、仲間作りの場としてもご利用ください♪  
また、専門機関による様々な学習会も開催しています。

ちょっとした困り事や気になる事があればスタッフにいつでも声をかけてくださいね。  
内容によって適切な関係機関に繋ぐこともできますので小さい事でもかまいません。遠慮なくご相談ください！！



毎月、花壇を綺麗に整えてくれています！

## ～山手町～

NPO法人とかの元気村 あったかふれあいセンターとかのへ視察研修に行ってきました！！

視察へのいきさつ♪

まちなかサロン山手町が設立して、はやくも8年！！

利用者みなさんと話し合いを重ね、他のあったかふれあいセンターに視察に行くことに決めました。まちなかサロン山手町の現在の課題、

1. 利用する人の固定化!!
2. 若年層がない!!
3. あったかに来たことがない方を呼び込むには!!

この課題解決へのヒントを得るために、他のあったかふれあいセンターに足を運び、活動に参加させていただき、ひとり一人が体感し、得るものを持って帰ること、と言う約束のもと、私たちは利用者の皆さんと共に向きました。

現地では♪

まちなかサロン 山手町から参加してくださった7名のみなさんが、あったかふれあいセンター とかの の利用者さんと、斗賀野の地域性や、斗賀野のあったかでの活動について等、様々なお話しをくださり、今後のまちなかサロン山手町での活動への意気込みも聞くことができました。

この日は、佐川町斗賀野地区集落活動センターとの共同で行なっているカレーの日でもあり、みなさんでカレーを美味しく頂きました。帰り道に見た満開の桜もとても綺麗でしたね！！

学んだこと・気づき♪

地域によって出来る事、難しい事はあると思いますが、まず自分達に出来る事の一つに、新しい方が入りやすい空気作りとして、飾り付けをすることで明るい雰囲気になるので大事だね。との声を頂きました。

現在、みなさんで協力しながら製作している折鶴が、あったかふれあいセンター まちなかサロン山手町を彩る日がさらに楽しみになりました♪  
また、みなさんで協力し、PR活動にも取り組んでいけたらいいですね。

## 第2・第4 月曜は介護予防の日！！

～新聞紙体操をしました♪～

両足で新聞を畳んだり、挟んでつま先や太ももの運動に。また、細かく破り1枚ずつ両手で握り込んでいく。などなど、日頃使わない部分を使い、握力・能力アップ、肩や腕の柔軟になる新聞紙体操です。脚を使った細かいコントロールでは転倒予防に、手の運動では手元のうっかりミスに効果があるそうです。わいわいと賑やかに、めったにない体操を楽しみました！！

～握った新聞を使って！～

アイデアを出し合い、皆さんの丸めた新聞を更に大きな新聞ボールに固め、円になり、新聞ボールでポンポン投げ合い、ポンポン蹴り合いバレーとサッカーで汗を流しました。

新聞を使って最後までフル活用し、手先、足先、身体全体を動かして晴れやかな気持ちで、充実した介護予防の日となりました。ぜひ、山手町で、一緒に介護予防、してみませんか。



お楽しみでだしの素ゲット！



新聞紙をのれん状にビリビリビリ♪

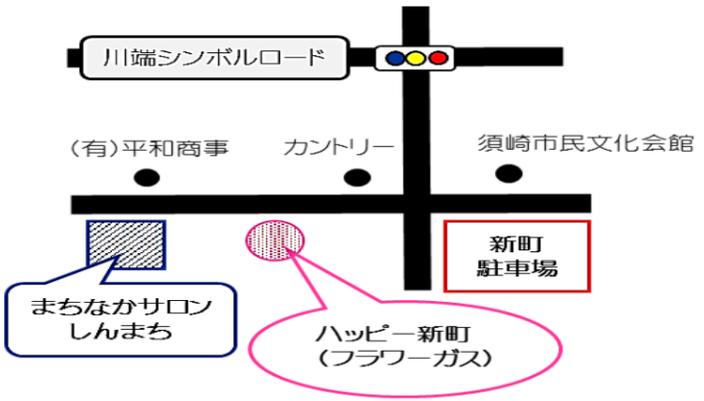
日	月	火	水	木	金	土
お休み						
	4/29	4/30	5/1	2	3	
お休み	6	7	8 ＜8店会＞ ・将棋(12時～16時) ・16時までの日	9 ＜8店会＞ 食事会(12時～) ＜しんまち＞ 16時までの日	10	
＜山手町＞ 介護予防の日 (13:30～)	13	14 おりがみで 折鶴を作ろう! その他色々♪	15	16 ＜しんまち＞ ・食事会(12時～) ・16時までの日	17 5月18日(土) 新町 11:30～ ささえ愛です	18 ささえ愛
＜8店会＞ 食事会(12時～)	20	21	22 ＜山手町＞ 食事の日 体操 12:30～ 食事 13:30～	23 ＜しんまち＞ 16時までの日	24	
＜山手町＞ 介護予防の日 (13:30～)	27	28 ＜しんまち＞ 将棋(10時～13時)	29	30 ＜しんまち＞ 16時までの日	31 ＜8店会＞ ・将棋(12時～16時) ・16時までの日	

新聞紙を使った  
バレ-とサッカーで  
軽く体を動かそう!

＜しんまち＞  
今月のささえ愛 5月18日(土) 11時30分～15時  
(11時30分開所 13時～プログラム開始)



(時間: 火・金曜 10時～14時)



あったかふれあいセンター まちなかサロン しんまちのお隣、フラワーガスさんの店舗にて、おかずをはじめ、赤飯・炊き込みご飯などを新町のみなさんが手作り、販売しています!!  
昼食時には、購入したおかずを持参して、あったかふれあいセンターでみなさんと一緒に食事を楽しみませんか♪

あったかふれあいセンター まちなかサロン 8店会では  
火・金曜 11:30頃 移動販売にて利用できます☆

美味しいよ!!  
ぜひ食べてみてください☆

5月のお惣菜 予定表

7日(火)	10日(金)
14日(火)	24日(金)
28日(火)	31日(金)

※ お休み

3日(金)
17日(金)
21日(火)

まっさんの脳トレクイズを解いてみましょう♪

4字熟語を書いたら間違えました。正しく直して

上 霧 湯  
夏 帰 大  
月 火 氷 神  
[飛行機] 10, 1000  
免 心 暴 胃  
[同]

<3月号の答え>

青	公	人	単	年	飛
天	平	間	刀	禾	行
白	無	国	直	行	棧
日	私	宝	入	事	嘗