

# あさがお



第2号（平成23年12月1日発行）

東大和市社会福祉協議会

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

### サロン活動紹介2 湖畔健康体操会（湖畔）

湖畔健康体操会は開始から5年。今は3つのグループに分かれ、健康体操を行っています。

高齢者が多くなってきた湖畔地域では、「坂を越えずに歩いていける身近な場所」で集い、いつまでも元気で過ごすことと、ふれあいのある地域づくりを目指し体操会を開始しました。

講師の村上氏の指導を受けながら、現在は体力に応じA～Cの3つのグループに分かれて体操を行っています。火曜日の午後集会所に集う参加者。仲間と顔を合わせ思わず笑顔に。講師とのやりとりで楽しく体操を行い、休憩の合間にはおしゃべりの花が咲きます。参加者からは「皆が喜んで参加しています。体操だけではなく、地域で互いに知り合い、仲間づくりの場にもなっています。」との声が聞かれました。体操を通じ地域の和やかな集いの場となっています。



Aグループの体操。真剣に楽しく。



Cグループ。少人数で和気あいあい。

### サロンデータ

名 称	湖畔健康体操会
活動日	毎週火曜日午後1時より
会 場	市立湖畔集会所 (Cグループは多摩湖畔自治会集会所)
内 容	介護予防体操 ※グループにより時間または会場が異なります。

## 風邪やインフル エンザに注意!

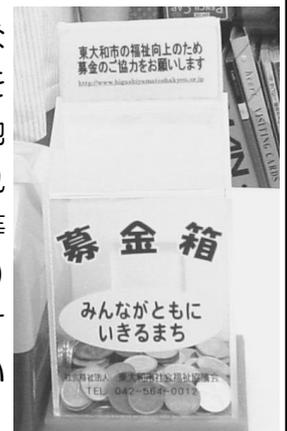


これからの季節、インフルエンザや風邪に注意が必要です。

手洗い、うがい、マスクの使用など、基本的な予防が大切な時期ですね。

## 社協からのお知らせ

社協では、市内のお店など約30カ所に募金箱を設置しています。募金は地域福祉のために使用されるほか、被災地への支援等に活用される場合もあります。もしどこかで見かけたら、ぜひご協力をお願いします。





# なごやかサロン一覽

〈東大和市社会福祉協議会へ登録しているサロン〉

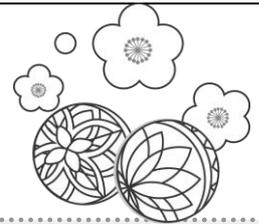
	サロン名	会場	日時	内容
①	湖畔ふれあいサロン	市立湖畔集会所	第三木曜日 13:30～	歌、茶話会など
②	サロン湯～友	神明湯(新堀)	第三木曜日 10:00～	歌、茶話会など
③	ならはし体操クラブ	奈良橋公会堂	毎週月曜日 10:00～	体操、講演会、手芸など
④	南街福寿草	南街老人福祉館	毎週水曜日 14:00～	体操、茶話会、手芸など
⑤	桜が丘福寿草	桜が丘市民センター	月 3～4回 金曜日 14:00※	体操、茶話会、書道など
⑥	立野サロン	セントレー玉川上水 集会所(立野)	第二、四木曜日 13:30～	体操、茶話会、うたなど
⑦	奈良橋さくら会	奈良橋公会堂	第一火曜日 13:30～	茶話会、季節の行事など
⑧	向原3丁目 うさぎの会	向原団地第二集会所 (9号棟)	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 13:00～	体操
⑪	楽ササイズの会	やまと苑別館(狭山)	毎週木曜日 10:00～	体操、茶話会
⑫	けやきの会	清水集会所	毎週水曜日 10:00～	体操、茶話会、ワリイ-ヨソ
⑬	あすなるシニアの会	清原市民センター	毎週土曜日 10:00～	体操、茶話会
⑭	栄一丁目 ふれあいサロン	南街地域集会所	毎月15日 11:00～	茶話会、食事会、 ワリイ-ヨソ、手芸等

○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。

○※は要問い合わせ。⑤は金曜日のうちいずれか3回～4回です。

○参加費が必要な活動もあります。詳しくはお問い合わせ下さい。

社会福祉協議会 ☎ (564) 0012



## 振り込め詐欺に注意

様々な場面で「振り込め詐欺」への注意が促されていますが、いざ自分の身に降りかかると冷静に対応できないものです。改めて基本的な撃退方法をご確認下さい。



## 基本的対応

- ①相手を確かめる→「どちら様ですか?」と確認。家族の名前など、こちらの情報を漏らさない。
- ②いったん電話を切り、相談する→電話を切り家族や身近な人に相談する。
- ③恐喝めいた言動があれば警察へ→相手は脅すようなことを言うてくる場合も。毅然と対応し、警察へご連絡を。
- ④すぐに振り込まない→官公庁や弁護士などがすぐに振込みを求めることはない。まずはとにかく相談を!

## お知らせ

年末年始は、本来の日程、内容等を変更して開催するサロンもあります。

