

# 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?

## 参加者募集

### いきいきひだまり東大和

会場：中央公民館（場所の変更あり）  
曜日等：毎月第2木曜日14:00~16:00  
第4土曜日10:00~12:00  
費用：参加費500円（お茶菓子付き）

明るく! あたまを使って! あきらめない!  
の頭文字3つの“あ”をとってスリーA®  
と呼ぶ認知症予防リハビリプログラムや  
コグニサイズで認知症予防をしています。  
終わった後にはお茶を飲みながら、お話し  
しましょう。



## 探しています

### 子どもの遊び場・ 軽食提供スペース

団体：ほっぺ@ひがしやまと  
目的：サロン活動など  
日時：月1回 土曜日  
時間：9:00~16:00  
会場：イス・テーブル、キッチン  
費用：要相談

## 探しています

### 清原・新堀地区の空き スペースを探しています。

団体：ささえあい♡清原・新堀  
目的：サロン活動など  
曜日等：応相談  
費用：応相談

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。



お問い合わせは  
東大和市社会福祉協議会  
042-564-0012まで

## 編集後記

みなさんは「栄養」に気がついていらっしゃいますか? 最近では高齢者の「低栄養」が増えているようです。低栄養状態になると、体重が減少し様々なリスクが生じます。

例えば、カルシウムの摂取が減ることにより、「骨折しやすくなる」、体の筋肉が減ることにより「転倒のリスクが高くなる」、ビタミン不足により免疫力が低下し、「風邪や肺炎になる危険性が高くなる」などが挙げられます。年齢を重ねるほど、適度の油、良質のお肉や魚のタンパク質は必要になります。

低栄養の予防にさまざまな品目をバランスよく摂ることを心がけましょう!

第1層 生活支援コーディネーター 山中 陽子

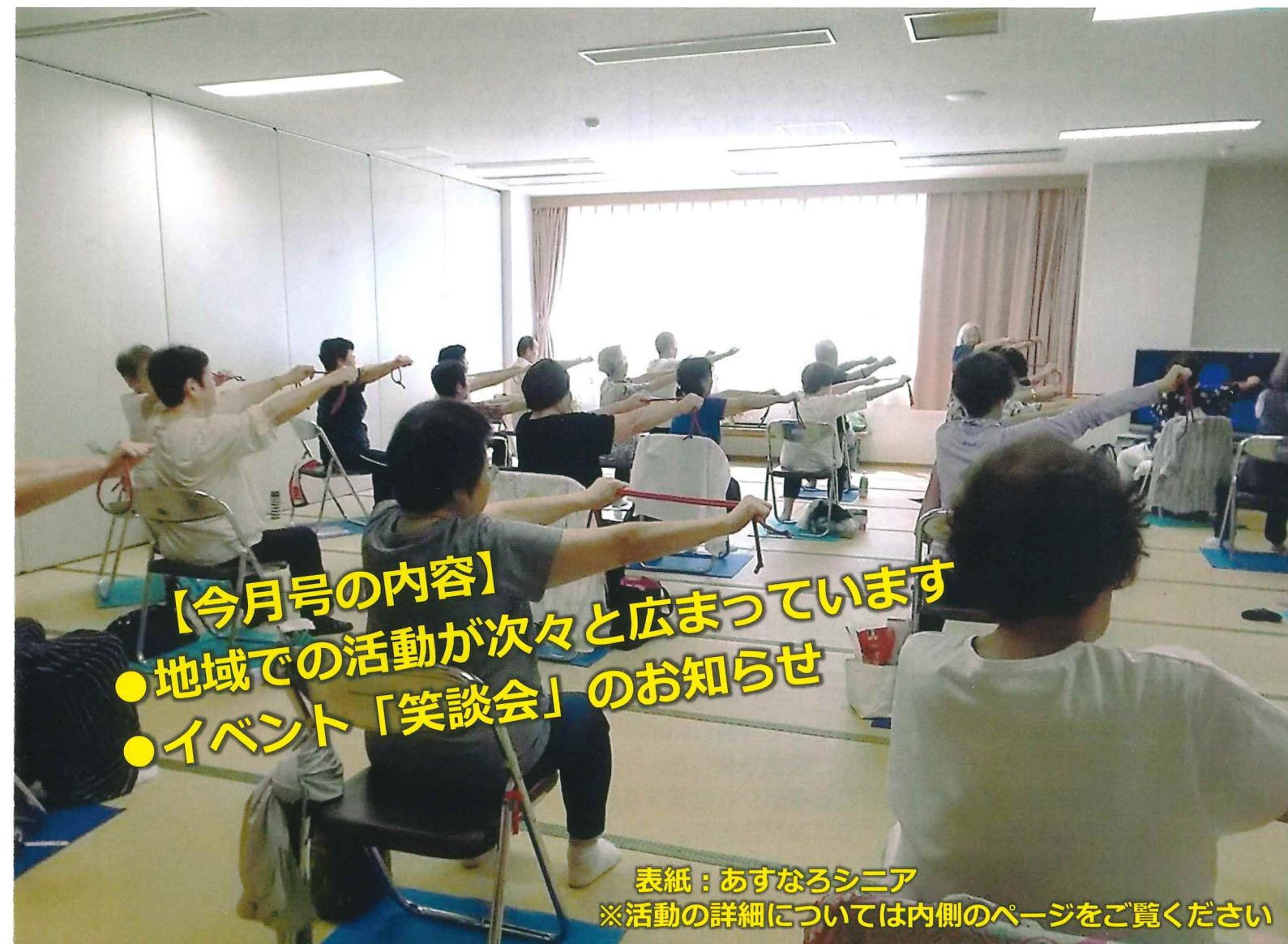
# てとてとて



~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】  
●地域での活動が次々と広まっています  
●イベント「笑談会」のお知らせ

表紙：あすなるシニア  
※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  
TEL 042-564-0012 FAX 042-564-3680

ひがしやまと社協



## 地域での活動が次々と広がっています

### ～第2層協議体～

#### 「M・N原っぱ」 向原・仲原地区

向原・仲原地区は令和元年5月から7月の間、計3回に渡り「わがまち向原・仲原のささえあいを考える会」という勉強会を実施し、地域の課題やあるべき姿などを皆で考えました。

9月には、第2層協議体が10名で発足。愛称は「M・N原っぱ」に決定し、「元気で幸せなまちづくり」を目指して、これから活動を展開して行く予定です。

今後、地域の皆様のご協力をいただくことが出てくると思いますが、その際にはお力を貸していただけるようお願いいたします。



#### 「さやま・しみず楽しみたい」 多摩湖・狭山・清水地区

平成31年1月には「さやま・しみず楽しみたい」（第2層協議体）として地域を考える会が発足し、現在、定期的に集まり多摩湖・狭山・清水地区の課題に取り組んでいます。

現在取り組んでいることは、東大和市の特産の一つであるお茶を地域にもっと広めていくため、美味しいお茶の入れ方講座を開く準備です。狭山と清水には製茶工場があり、お茶に親しむ環境があるとメンバーの意欲も高まっています。



#### 「優しいまちづくり N・S・C ぽっぽっ隊」 南街・桜が丘1・中央地区

平成31年4月に南街・桜が丘1丁目・中央地区の第2層協議体が立ち上がりました。

最初に協議体の愛称を決めました。時間をかけて少しずつ進んでいくとの意味をこめて『優しいまちづくり N・S・C ぽっぽっ隊』に決まりました。

「高齢者が気軽に立ち寄れる場所」を把握するための、社会資源マップ作りから活動が始まりました。その後、南街地区で社会資源として必要な活動を意見交換する中で、南街の強みのひとつとして「防災協議会」があると意見が出ました。「防災に強い地域」を足掛かりに今後の協議体の活動を進めていく予定です。



#### お知らせ

高齢者向けネット利用犯罪被害防止啓発講習会 & 市長と語ろう会(タウンミーティング)を行います。

日時 令和2年2月3日(月) 2時～(講習会)、3時30分～(タウンミーティング)  
 場所 東大和市役所 会議棟 第6会議室  
 定員 70名(申込不要 当日先着順)  
 問合せ 【講習会】東大和市長官舎高齢介護課(内線1179) 【タウンミーティング】東大和市健康課(内線1181)

## 地域で活動しているみなさんを対象に 通いの場交流会イベント 「笑談会」を開催します!

日程: 令和2年2月16日(日) 13:00～16:00

会場: ハミングホール 小ホール

見たい! 行きたい! マネしたい!

内容

ケラケラと笑い転げる  
しょうだんかい  
「笑談会」

講師  
山梨県立大学  
たかぎ ひろゆき  
高木寛之氏

基調講演  
「私がささえる地域でささえる  
を実現するために」

高齢者通いの場の魅力は、参加者、運営方法など、その多様さにあります。『笑談会』は、市内で高齢者通いの場等を運営するボランティアが集まり、活動報告や情報交換などを行う交流会です。自分たちの活動を振り返り、自分たちが住む地域に対する想いや、活動を通じて実現したことなどを紹介し合い、それぞれの持つ知識やノウハウを提供しあうことで、互いの活動をステップアップすることができる貴重な機会です。

通いの場を居心地よく、多くの方が「また来よう」と思える場とするために、笑談会に参加して「いいとこどり」をしませんか? 仲間づくりもでき、活動の可能性も広がります。

### 表紙の活動紹介 ～あすなるシニア～



活動日: 毎週土曜日  
(第5週は休み)

時間: 10:00～11:30  
場所: 清原市民センター

以前から「あすなる会」では、体操教室を実施してきましたが、しばらくすると、体力に格差が出てきました。そんな方達が、楽しく体操を継続していくことのできる教室を目指し「あすなるシニア」を立ち上げました。4種類の呼吸法と気功整体法を活用し、椅子に座ったままで行える、ゆっくりとした軽い筋トレを実施しています。

膝・肩・腰などの痛みは自分だけが辛いのではないということ仲間と共有し、楽しみながら体操を続けることで、少しずつ痛みが楽になってきているという声を頂いております。