



高齢者あんしん見守りネットワーク広報紙

諏訪町ゆっと

第25号

平成29年10月31日発行

『諏訪町ゆっと』運営委員会



介護予防推進活動 “元気な諏訪町・老いも若きも介護予防”

【平成29年度第1回交流会】

去る7月22日（土）、今年度第1回の“諏訪町ゆっと交流会”が開催されました。当日は夕方から白十字ホームの夏祭りが予定されていたこともあり参加される方が少ないのではと、案じておりましたが、大勢の皆様にご参加いただき賑やかに開催されました。



冒頭、水越運営委員長よりゆっとの活動について報告があり、その後、本日のメインである、“ふまねっと”が行われました。

サポーターの皆様の明るく楽しい進行により、初めての方もこれまでに体験したことがある方も積極的に参加され、会場中賑やかな声が響き渡りました。

ふまねっとは数年前から東村山各所で取り組まれているもので、床にひいたネットの上をサポーターの皆様の指示に従って歩いていきます。



途中、手拍子が入ったりネットの間を上手く歩いていくのでなかなか難しいものです。単純な運動だけではなく脳トレの要素もありますので、まさに介護予防。

市内様々などところで行われていますので、ぜひ皆さん、これからも折を見てご参加ください。

そして後半はいつも通りの“井戸端会議”、ふまねっとの感想も含めて様々な話題で各グループ大盛り上がりでした。

次回は、来年1月27日（土）の予定です。皆様奮ってご参加ください。

【交流部会】

【ゆっとNOW】 9月16日（土）に5区の地区交流会が会員宅の車庫で開かれました。

まさに青空交流会でした。当日は野内さんの呼びかけで10名弱の方参加され、諏訪町ゆっとの活動説明、ご自身が最近体験された病気についてのお話の後、短時間ですが近隣の状況について、様々なお話が出ました。

5区も一人暮らしやご夫婦のみの世帯が増え、いざという時の備え、そして日頃から向こう三軒両隣のまちを創ることの大切さについて、会話が弾みました。今までお会いしたことのない方も参加されており、こうした場を通して“住民のつながり作り”の必要性を強く実感いたしました。身近なところに、気軽にそしてゆっくり過ごせる場所がたくさん出来ると良いですね！

【当日参加した平井より】

【ゆっとサロンについて】

今年度より毎月原則第3水曜日「ゆっとサロン」を開催しています。
最近では新しい方の参加もあり楽しく過ごしています。

写真は、みんなで作製した「ゆっとサロン」の旗（参加された皆様に材料をご寄付いただきました。）、このところ流行っているダーツを行っている様子です。今後、楽しめるゲームなども増やしていく予定です。

このサロンは、会員の皆様、地域の皆様との交流の場ですので、皆様ふるってご参加ください。



【今後の予定】 11月15日、12月13日

1月17日、2月21日、3月21日

いずれも水曜日 時間は、10時～12時

【諏訪町ふれあいカーニバル 介護予防大作戦のご案内】

毎年恒例となりました、諏訪町地域懇談会主催の「諏訪町ふれあいカーニバル 介護予防大作戦」が下記の通り開催されます。詳細は、後日チラシでご案内いたしますが、「諏訪町ゆっと」も地域懇談会の一員として企画等に関わっていますので、ご都合のつく皆様は是非ご参加ください。

日時 平成29年11月19日（日）10:00～15:30

場所 東村山市社会福祉センター



内容（予定）

バンド演奏、模擬店（みどりの森）、口腔ケアのお話（長島歯科クリニック 長島先生）
ハンドベル演奏（このゆびと～まれ）、大正琴演奏（琴伝流 花がたみ）、合唱（東村山第二中学校）、
ウォーキングのお話（東京ばんなん白光園 川島先生）、サウンドオブミュージック（高橋先生）
おもてなしコーナー（諏訪町福祉協力員会）、相談コーナー（東村山市北部地域包括支援センター）

【編集後記】 金木犀の香りがあちらこちらに漂い秋らしい頃となりました。「今はもう秋」という

詞の歌がありましたが、早くも晩秋の気温になってまいりました。季節の変化がとても早く、衣類やお布団の出し入れに苦勞されていることと思います。「諏訪町ゆっと」は〈ゆっとサロン〉〈交流会〉〈見守り活動〉等、皆様と一緒に時間を作るべく、工夫をして活動を続けております。是非誘い合せて大勢の方のご参加を頂ければと考えております。

【広報部会 溝口 隆英】

ご意見・ご要望がありましたら、下記事務局までご連絡ください。

【事務局】 東村山市社会福祉協議会 まちづくり支援係 (TEL 042-394-6333)