

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】
●地域での支えあいの活動が始まっています。
●保存版 あなたのまちの活動場所情報

表紙：自立生活体操

※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

HP <https://www.higashiyamatosyakyoku.or.jp>

TEL 042-564-0012

FAX 042-564-3680

地域での支え合い活動が始まっています ～地域別勉強会編～

現在、市内を7つのエリアに分け、その地域の課題や目指す地域像について考えるための「ささえあいを考える会」勉強会を開催しています。1か所につき3回連続の勉強会となっています。8月現在、6か所で実施しました。

地域の課題については「空き家が増え防犯上心配。」「近所に住んでいる人のことがよくわからない。」「一人暮らしの方が気になるけど、声をかけづらい。」また、課題解決のために「誰もがふらっと立ち寄れる場があるとよい。」「まずは、あいさつをしよう。」「異世代交流が必要。」などたくさんの意見が出ました。

勉強会をとおして、あらためてみなさんの住む地域について考えていただけたのではないのでしょうか。

各地区
勉強会
の様子



向原・仲原地区



芋窪・蔵敷地区

ぜひ、ご参加
ください。

今後の「ささえあいを考える会」開催予定

【立野・桜が丘・上北台地区】

- 日 程：① ~~8月23日(金)~~ 済み
② 9月27日(金)
③ 10月25日(金)

時 間： 午後2時～4時

会 場： 気まま館 1F
レストランフレンドシップ

定 員： 40名

対 象： 3回出席できる方優先。各地域にお住まいの方、当該地域で活動されている方。

【奈良橋・湖畔・高木地区】

- ① 11月15日(金)
② 12月20日(金)
令和2年
③ 1月22日(水)

午後2時～4時

奈良橋市民センター
3F 集会室

30名

地域での支え合い活動が始まっています

～地域活動編～

ささえあいを考える会の勉強会を経て地域を考える会（第2層協議体）が発足し始めました。今回は「ささえあい♥清原・新堀」の活動を紹介します。



平成30年5月から7月の間、計3回に渡り「わがまち清原・新堀のささえあいを考える会」勉強会を実施し、地域のあるべき姿や課題をみなさんで考えました。

平成30年8月には「ささえあい♥清原・新堀」として地域を考える会（第2層協議体）が発足し、現在、定期的に集まり清原・新堀地区の課題に取り組んでいます。

「高齢者の外出する機会をつくりたい・・・」そんな意見から以前、地域で行われていた「包丁研ぎ」を行ってみることにしました。場所は？誰が砥ぐの？料金は？などの課題に対し、案を出し合いひとつずつクリア。東京街道団地自治会など様々な協力を得て無事に5月25日（土）に第1回目を実施することができ、継続して活動しています。



5月25日（土）
包丁研ぎの様子

表紙の活動紹介 ～自立生活体操～



活動日：毎週火曜日
時間：9時半～10時半
活動場所：奈良橋市民センター

自立生活体操は、10年以上前からこの奈良橋市民センターで始まりました。

その主な活動は、介護予防を目的とした体操で、体全体をゆっくりとしっかり動かしながら筋力をつけ、介護を受けずに自分の力でしっかり動く身体づくりです。

又、セラチューブ、手作りダンベル、エアボール、エクササイズスティックなどの手具を使いながらのトレーニングも取り入れています。何よりも皆、元気で笑い声がたえないのは、一人一人が前向きだからだと思います。

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？

【仲原】SONPO ケアラヴィーレ 東大和

使えます

目的：サロン活動など
会場：ファミリーダイニング、
相談室など（各18㎡）
曜日等：水曜日以外 午前
費用：無料



【湖畔】 湖畔健康体操

一緒に活動（お手伝い）
してくれる人募集

目的：介護予防体操
日時：毎週火曜日
時間：13:30～15:00
会場：湖畔集会所
費用：無料



【上北台】 オレンジカフェひがしやまと

参加者募集

*認知症に関心がある方どなたでも
会場：上北台市民センター
曜日等：毎月第4日曜日 10:30～14:00
費用：参加費 100円
(味噌汁・コーヒー付き)
※出入り自由・ランチ等持ち込み可



体操



歌ごえ



サロン

【桜が丘】 センチュリーハウス玉川上水

使えます

目的：サロン活動など
会場：多目的ホール
曜日等：第3木、第4水除く
14:00～16:00
費用：無料



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。



お問合せは
東大和市社会福祉協議会
042-564-0012まで

編集後記

ハチマルニイマル

みなさんは「8020運動」をご存知でしょうか？80歳までに自分の歯を20本は残しましょうという運動です。東京都の達成率は右肩あがりの上昇しており、2017年には50%を超えているそうです。食物をきちんと咀嚼して食べることは脳の活性化にもつながり、栄養もしっかり取ることができるそうです。

お口の健康、大切にしたいですね。



第1層 生活支援コーディネーター 山中 陽子