

# 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】**  
●ひがしやまとで輝くメンズシニア！  
～男性の地域参加を応援しています～  
●イベント「笑談会」を開催しました

表紙：フレッシュ3B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

TEL 042-564-0012

ひがしやまと社協



FAX 042-564-3680

# ひがしやまとで輝くメンズシニアをご紹介します ～男性の地域参加を応援しています～

## 「向原将棋の会」

会場：向原市民センター

向原将棋の会は、20年前から活動を続けている会です。

登録会員は20人ですべて男性です。年齢は、60歳代から90歳代まで、幅広い年齢層の参加者がいます。認知症予防の目的で行っている趣味のグループですので、初めての人でも対応いたします。また、見るだけの方も歓迎します。

【参加者の声】

「私は定年後、自宅でテレビを見るだけの生活をしていたら、物忘れが出て主治医に外に出かけるよう言われ通い始めました。当時の記憶は殆どありませんが、今は徐々に頭がスッキリしています。将棋に限らずですが、出かけることの大切さを知りました。」

活動日：火・木・金・土曜日のうち  
部屋が取れた日程で月に8回  
時 間：おおよそ13:00～17:00  
会 費：無料



## 「オレンジカフェひがしやまと」

会場：上北台市民センター

“オレンジカフェひがしやまと”は市内初の純民間による認知症関連のカフェで、2018年8月のスタート。

受付・料理・体操・音楽等をサポーターが担当。参加者は毎回30数名（過去最大62名）。体操・音楽・ゲーム・クイズ等のイベントは自由参加。市内各種グループによる特別イベントも実施。テーブルごとにおしゃべりや情報交換に花が咲く。どの場面でも、中心に男性の姿が見られることが当カフェの特徴か。昼食時に提供しているお代わり自由の「みそ汁」は大人気。専門員による各種相談にも応じている。

主催している“オレンジリングの会”は、「認知症になっても安心して暮らせるまち・ひがしやまと」をめざして、2016年3月に発足。カフェ、公開の講座や講演会、勉強会などを主催。スタッフは男性6名（若手2名は現役の専門職）女性2名の計8名。

活動日：毎月第4日曜日  
時 間：10:30～14:00  
(出入り自由)  
会 費：一人100円



## 「光ヶ丘健康体操会」

会場：第一光ヶ丘自治会集会所

毎週水曜日に体操を中心に行うサロンです。健康長寿を常に意識し、向上心を持って、毎回新たな体操を取り入れながら活動しています。特徴としては、参加者の男性が常に先頭に立ち、活動をリードしています。また、体操の中身も参加者それぞれの立場に合った体操であり、初めての参加者でも無理なく運動する事が出来ます。常時明るい雰囲気であり、最近あった楽しい話題、笑い話が自然と出てきます。ここのサロンの一番の楽しみが「ポッチャ」です。「ポッチャ」は参加者全員が活躍できる場を設け、参加者の意欲向上につなげています。

活動日：毎週水曜日  
時 間：10:00～12:00  
会 費：月200円



# 通いの場交流会～笑談会～を開催しました

令和2年2月16日、時折雨もぱらつくお天気ながらも、飛び入りも含めて、24団体から42名の参加がありました。交流会全体を、山梨県立大学の高木寛之（たかぎひろゆき）先生に講師として進行していただきました。

前半は基調講演と、風船を積み上げた高さを競う「風船ゲーム」を通して、サロン活動を継続することをお伝えしていただきました。

休憩をはさみ、各テーブルに分かれて「自分のグループの自慢したいこと」「他のグループに聞いてみたいこと」というテーマで、参加者同士で、普段の活動について話し合っていました。旧知の方、初対面の方もそれぞれ積極的に情報交換をされていました。

初めての試みではありましたが、参加者の皆様のやる気と高木先生のユーモラスな進行に支えられ、最後までにぎやかな会となりました。



高木先生による基調講演



力をあわせて風船タワーを作ります



多くの参加者と交流できる移動型グループトーク

## アンケートより

※一部抜粋

- ・内容がよかった、風船を繋げたただけだけど奥が深いと思いました。
- ・自分達で考えるということが大切ということがわかった。
- ・本当に考え方が変わりました。とても参考になりました。
- ・東大和はいろいろな人の話が聞けて、本当に素敵な市だと思います。

大変好評のご意見が多くありました。参加していただいた皆様ありがとうございました。



## 表紙の活動紹介 ～フレッシュ3B体操～



3B体操とは、ボール・ベル・ベルターの3つの道具を使い、ストレッチや筋力運動などを行う年齢に関係なく出来る、楽しい健康体操です。

12年前にベビーとママの3B体操サークルでスタートし、子供の成長に伴い今は子供の有無に関わらず、どなたでも参加大歓迎で地域の交流の場として、体操、茶話等で楽しく活動しています。

活動日：毎週火曜日  
時間：10:00～11:30  
場所：上北台公民館

# 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

### ひとみサークル

会 場：総合福祉センターは～とふる  
曜日等：毎月第1・3火曜日  
10:00～12:00  
費 用：無料

目の見えない方、見えにくい方達との情報交換や親睦を深める活動をしています。お気軽にご参加ください。

## 参加者募集

### Will be lab ～なりたいを研究する～

目的：体操教室  
日時：月一度の日曜日の午前  
会場：プラチナヴィラ東大和  
費用：無料

※要申込

### 健康寿命や自助互助へ アプローチ!!

明るく・楽しく・元気に活動しておりますので、お気軽にお越しください♪



### ヘルシーライフ東大和

## 参加者募集

目的：料理教室・茶話会  
日時：月1回 火曜日  
(隔月で料理教室と茶話会)  
時間：9:30～13:00  
会場：中央公民館実習室・他  
費用：料理教室 1回 1,000円(材料費代)  
茶話会 1回 100円



地場産の無農薬野菜など調味料含め食材にこだわり、健康に気をつけながら料理をととして地域の方どうしの交流の場となるよう開催しています。

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】

みなさんは良い「睡眠」がとれていますか？睡眠は「時間」だけでなく、「質の良さ」がとても重要になります。

質の良い睡眠にするためには、朝起きたときに太陽の光を浴びること。これによって体内時計の「親時計」を目覚めさせることができます。そして、体の奥深くにある「子時計」を目覚めさせるために食事を摂ることが必要です。

これで1日、24時間と体内時計の「ずれ」を修正し、リズムを取り戻すことができるそうです。この他にも、運動や食事の時間、入浴なども影響します。

人生の多くの時間を費やす「睡眠」。みなさんに「良い眠り」が訪れますように。