

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ています。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組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】

- ◎東大和元気ゆうゆう体操が10周年を迎えます！
- ◎コロナ禍の今、人とのつながりを見直しませんか

表紙：どんぐり会

※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



東大和元気ゆうゆう体操が10周年を迎えます！

今年度は東大和元気ゆうゆう体操10周年です

東大和元気ゆうゆう体操は、平成22年度から市民の方・市役所職員・専門家からなる「東大和市介護予防体操制作検討会」にて制作検討を重ね、平成24年2月、市民参加のイベントでお披露目されました。

東大和元気ゆうゆう体操の特徴・効果について

東大和元気ゆうゆう体操の使用音楽は、誰もが口ずさめる名曲ばかり。みんなで楽しく取り組みます！

また、この体操では、全身を動かす運動だけでなく、口腔機能の向上を図る「パタカラ体操」も含まれているところが、他とはひと味違います。筋力、柔軟性、バランス感覚の向上など様々な効果が確認されています。

座ったまま実施できる座位用の動作も用意されていますので、ご自分の体力レベルに合わせて始めてみませんか。

地域へ普及する取組について

市の養成講座を受講した「東大和元気ゆうゆう体操普及推進員」が、地域でこの体操の普及に取り組んでおり、市内20カ所の会場※でみなさんをお待ちしています。
※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、お休みになっている場合があります。
※会場については市の公式ホームページ及び高齢介護課窓口で確認できます。



【向原中央地区】



【南街光ヶ丘地区】



【公社上北台地区】



～ どんぐり会 活動紹介 ～

「人生百年と言われ久しく、体力維持に努めている方も多いかと思えます。皆さんと一緒にグラウンドゴルフを通して、青空のもと楽しみながら体力増強と、仲間作りをしませんか？」

桜が丘会場

活動日：毎週月曜日・木曜日
時間：14時～16時
場所：桜が丘中央広場



清原会場

活動日：毎週金曜日
時間：9時～正午
場所：清原中央少年公園

コロナ禍の今、人とのつながりを見直しませんか。

新型コロナウイルス感染症拡大により、これまで当たり前に行っていた外出や、友人と一緒に食事をするなどが難しい生活になっています。先の見えない不安を抱える方も多いと思います。

こんな時だからこそ、「人とつながりたいけどどうすればいいのかしら?」「何かを始めたいな。」と思う方もいるのではないのでしょうか。

今は人と集まっての活動が難しいけれど、この状況が収束したところに、新たに活動につながる準備を始めませんか?

サロン活動など集いの場を立ち上げ、つながる

その1 きっかけづくり・・・参加者や協力者を集めましょう

(具体的な場所や時間など書き出してみましょう)

その2 活動内容・・・活動の中心メンバーが集まったら、意見を出し合いサロンの方針や活動内容を決めましょう

(アイデアを出せるだけ出してみましょう。実施しているサロンの見学も良いでしょう)

その3 ルールづくりと会場を決めましょう・・・活動の頻度、時間、会費などを決め、会場を確保しましょう。また、サロンの「愛称・名称」を決めましょう (あまり内容を決めすぎないで。やりながら自然に広げるのもおすすめです。)

その4 活動開始と周知・・・活動を開始したら、PRをして活動を知ってもらいましょう。身近な人や顔見知りへ直接話す効果的です。

(口コミが一番。人から人へ少しづつ広げて、着実な歩みを!)

その5 振り返り・・・活動が軌道にのってきたら、これまでの活動を振り返りましょう。(「困難」はサロン活性化の「チャンス」!皆で困難を乗り越えることで絆が深まります)

東大和市社会福祉協議会 「はじめてみよう!ふれあいなごやかサロン活動」から抜粋



電話や手紙、スマートフォンなどでつながる

会うことはなかなか出来ないこんな時に、電話や手紙でお互いの思いを伝えませんか? また、パソコンやスマートフォンなどをお持ちであれば、メールを利用したり、無料通話アプリ「LINE(ライン)」※を使って、相手と話しをしたり、カメラ機能を使えば、お互いに顔をみながら話すこともできます。

※データ通信料は発生します。契約プランの内容をご確認ください。

「スマートフォンは持っているけれど使い方がわからない。難しそう。」
そんな方たちに簡単なスマホ講座を行っているサロンもあります。



興味のある方は、お住まいの担当生活支援コーディネーターにご相談ください。

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。
今回は、知っておくと便利なお役立ち情報をお伝えします。

参加者募集！

ピコティー花壇

会場：清原西公園

日時：第2・第4金曜日・第2日曜日
10時～11時半

費用：無料

花壇の手入れと植栽
就労中の方は日曜日だけでも
参加しませんか。



参加者募集！

東大和元気ゆうゆう体操 上仲原地区

会場：上仲原公園

日時：毎週月曜日 9時半～10時

費用：無料

令和3年4月から、上
仲原公園で東大和元
気ゆうゆう体操を始
めました。一緒に体
操をしませんか？



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。



気を付けて！ 高齢者のネット詐欺



インターネットでの悪質なネット詐欺被害が増えています。

架空請求やワンクリック詐欺など巧妙な手口
となっていますので注意しましょう。

【気を付けるポイント】

- 知らない相手からのURLにはアクセスしない。
- 身に覚えのないは請求は無視する。
- メールに記載されている連絡先には絶対に連絡しない
- サイト上の「yes」や「はい」を不用意にクリックしない。
- 少しでも不安に思ったら身近な人に相談しましょう。

詐欺の被害にあったかも・・・と不安に思っ
たら最寄りの警察や国民生活センターに相談しま
しょう。

東大和警察署 042-566-0110
国民生活センター（東大和消費者センター）
042-563-2111



お問い合わせは
社会福祉協議会 042-564-0012まで

こんにちは！生活支援コーディネーターです！！



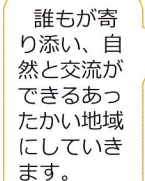
皆さまが
元気と笑顔
あふれる地
域を目指し
ていきま
しょう。

ほっと支援センター いもくぼ
長谷川です！



皆さまと
一緒に住ん
でいて良
かったと思
える地域を
目指したい
と思います。

ほっと支援センター きよはら
吉川です！



誰もが寄
り添い、自
然と交流が
できるあつ
たかい地域
にしていま
す。

ほっと支援センター なんがい
岡部です！



子どもか
ら高齢者ま
で安心して
暮らせるま
ちづくりを
目指しま
す！

社会福祉協議会
山中です！

【生活支援コーディネーターとは…】

生活支援コーディネーターは住民同士が支え合い・助け合いができる地域づくりのお手伝いをする専門職です。「サロンに参加してみたい」「地域で何か活動をした
い」などありましたら、是非、地域のほっと支援セン
ターや社会福祉協議会の生活支援コーディネーターにご
連絡ください！

【編集後記】

紆余曲折ありながらも開催された東京オリンピック・パラリ
ンピック。選手の頑張る姿に勇気や感動をもらった方も多いの
ではないでしょうか。コロナ禍で練習もままならない中、身体
も心もモチベーションを保ち続ける努力をされていた話は、私
たちの今にも通じるものだと思います。コロナ禍は続きます
が、少しでも楽しみのある生活にしたいですね。

第1層 生活支援コーディネーター 山中 陽子