

ふ だんの く らしを し あわせに 等々力地区通信

令和3年 12月号



地域の耳よりな情報を皆さまへお届けします♪
内面にサロン、子育てサロン、ミニデイの紹介もあります！ぜひご覧ください。

第6弾

地区内の活動団体紹介 ～コロナ禍でも繋がりを大切に～

サロン 一輪の会

をご紹介します♪

おしゃべり、生け花（一輪さし）、お茶、手芸等を行っています。



最近では色鉛筆を使って絵や写真を模写したり、色紙を使った作品作りを行っています。

※サロンとは、「誰でも・気軽に・楽しく」参加できる住民同士の交流の場です。

～冬でも水分補給～



人間の体の約60%は水分です。
毎日食べ物や飲み物などから2～2.5ℓの水分を摂取し、汗などで同じ位の量の水分を体から排出しています。

●風邪の原因となるウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。水分補給はのどや鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

●水分摂取が少ないと血液の粘度があがり、血管が詰まりやすくなります。

乾燥しやすい冬も、水分補給が大切になります！



メルマガ・ホームページで 情報発信しています♪



【メルマガ】登録方法：下記QRコードを読み込み、また、t-se-shakyo@sg-m.jpに空メール送信。届いたメールのURLをクリックし、お名前を入力・情報が見たい地区・カテゴリーを選択してください♪

【ホームページ】
「せたがや福祉団体情報サイト」
地区通信もカラーでご覧いただけます♪

<https://chiku.setagayashakyo.or.jp>



【メルマガ】



【ホームページ】

ボランティア情報

世田谷区社会福祉協議会の地域活動であるボランティアは、さまざまな種類があります。地区サポーター、ふれあいサービス協力会員、ファミリーサポート援助会員、特技ボランティア等…今回は、地区サポーターについて紹介します。

地区サポーター

登録者
募集!!

募集要項

■対象

地域活動に意欲のある区民の方。

■活動場所・時間・頻度

原則としてお住まいの地域。時間帯は主に日中で、平日・週末、週/月ごと・単発など様々な活動があります。

■活動内容

地域イベントの設営・運営支援、福祉施設におけるボランティア（見守り・傾聴・イベント支援等）、学校での福祉学習支援など。

■安心して活動するために

登録時には、簡単な研修を行い、「地区サポーター認定書」を交付します。活動時はボランティア保険が適用になります。

社会福祉協議会がバックアップ
します!!

★コロナ禍で困りごとが顕在化、困りごと解決プロジェクトを始動!

それぞれの課題のグループ化を行い、体操・オンライン・防災災害・認知症・ちょこっとサービスの5つです。

*困りごと解決プロジェクト サロンでの体操講師をしてくれませんか?

コロナの影響で、体操講師の派遣がストップした時期があり困っています。

まずはどんなことができるか、一緒に考えませんか?

等々力ふれあいルームや瀬田地区会館で体操講習会を行っています!

ご見学も可能です。



初めての参加でも大歓迎! お住まいの地域でボランティアしませんか?

また、地域福祉団体からの協力依頼もお待ちしております♪

お気軽に社会福祉協議会 等々力地区事務局までご連絡ください。

【連絡先】社会福祉協議会 等々力地区事務局 (担当 後藤・小田部)
電話 070-3946-9798 FAX 03-6733-8463

地域活動団体一覧

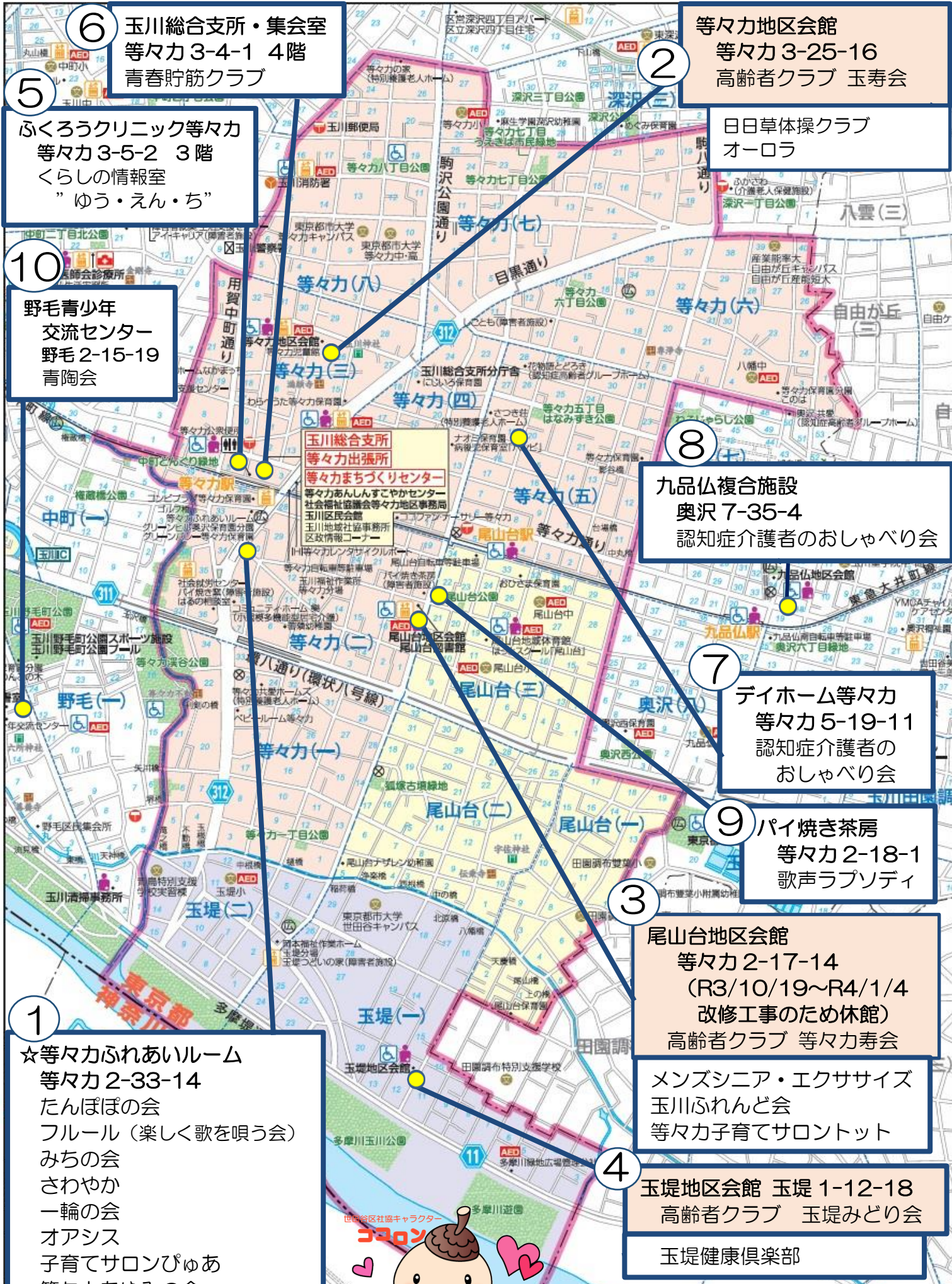
※種別：サ…サロン 子…子育てサロン ミ…ミニデイ
自…自主グループ

番号	会場	種別	グループ名	活動内容	活動日	時間	参加費	
①	等々力 ふれあいルーム	サ	たんぼぼの会	おしゃべり・お茶(短歌)	第2木曜	14:00~16:00	200/月	
			フルール(楽しく歌を唄う会) (休止中)	カラオケ・お茶 おしゃべり	第2火曜	13:30~15:30	200/回	
			みちの会	ウォーキング、散策 美術・映画鑑賞(外出時 の費用は各自負担)	第3木曜 不定期	9:30~11:30	無料	
			さわやか	体操・お茶・おしゃべり	毎週月曜	10:00~11:30	300/回	
			一輪の会	おしゃべり・生け花 (一輪ざし)お茶・手芸	第1~3 月曜	13:30~16:00	参加費 100/回 材料費 150円 ~/回	
			オアシス	おしゃべり・麻雀	第3金曜	10:00~17:00	無料	
			ひととき	脳トレ・軽い体操・おし ゃべりほか	第2金曜	14:00~15:30	無料	
		子	子育てサロンびゅあ	おしゃべり・子育て悩み 相談ほか	第4火曜	10:00~12:00	無料	
ミ	等々力あゆみの会	昼食・体操・お茶・おしゃ べり・手工芸・歌など	第1・3火	11:30~15:30	800/回			
②	等々力地区会館	サ	日日草体操クラブ	軽体操・談話	第2・4金曜	13:00~14:30	500/月	
			オーロラ	軽体操	第2・4水曜	13:00~14:30	500/月	
			メンズシニア エクササイズ	軽体操	第1・3水曜	10:00~11:30	300/回	
			尾山台地区会館休館中のため 会場が変更になっています。 詳しくは下記問い合わせ先まで。	玉川ふれんど会	お茶・おしゃべり・体操	毎週水曜	13:00~14:30	1000/月
④	玉堤地区会館	サ	玉堤健康倶楽部	健康体操	毎週火曜	9:30~12:00	500/回	
⑤	ふくろうクリニック 等々力	サ	くらしの情報室 “ゆう・えん・ち”	情報交換とおしゃべり等	第2・4火曜	13:30~16:00	無料	
⑥	玉川総合支所 4階 集会所	サ	青春貯筋クラブ	体操・おしゃべり	第2・4水曜	10:00~12:00	300/月	
⑦	テニム等々力	サ	認知症介護者の おしゃべり会	認知症の介護をしている 方々のおしゃべり・情報 交換等	第2火	13:30~15:30	無料	
⑧	九品仏複合施設				第4月			
⑨	パイ焼き茶房	サ	歌声ラブソディ (休止中)	歌声を含む音楽活動 (お茶とお菓子付)	第3水	14:00~16:00	1000/回	
③	尾山台地区会館	子	等々力子育てサロン	助産師の育児相談・産後	※現在オンラインで開催中です。			
①	ふれあいルーム		トット	ヨガと親子体操				
⑩	野毛青少年交流 センター	自	青陶会	作陶を楽しむ	毎週火~日	9:00~	1000円/月 他に材料費等	

等々力地区管内 3つの高齢者クラブが活動中です！(玉寿会 / 等々力寿会/ 玉堤みどり会)
問い合わせ：市民活動・生涯現役推進課(高齢者クラブ) ☎ 03-6304-3176

【問い合わせ先】社会福祉協議会 等々力地区事務局 ☎070-3946-9798





6 玉川総合支所・集会所
等々力3-4-1 4階
青春貯筋クラブ

5 ぶんくろクリニック等々力
等々力3-5-2 3階
くらしの情報室
” ゆう・えん・ち”

10 野毛青少年
交流センター
野毛2-15-19
青陶会

等々力地区会館
等々力3-25-16
高齢者クラブ 玉寿会

日日草体操クラブ
オーロラ

8 九品仏複合施設
奥沢 7-35-4
認知症介護者のおしゃべり会

7 デイホーム等々力
等々力5-19-11
認知症介護者のおしゃべり会

9 パイ焼き茶房
等々力2-18-1
歌声ラプソディ

3 尾山台地区会館
等々力2-17-14
(R3/10/19~R4/1/4
改修工事のため休館)
高齢者クラブ 等々力寿会

メンズシニア・エクササイズ
玉川ふれんど会
等々力子育てサロントット

4 玉堤地区会館 玉堤 1-12-18
高齢者クラブ 玉堤みどり会
玉堤健康倶楽部

1 ☆等々力ふれあいルーム
等々力2-33-14
たんぼぼの会
フルール (楽しく歌を唄う会)
みちの会
さわやか
一輪の会
オアシス
子育てサロンぴゅあ
等々力あゆみの会
等々力子育てサロントット
サロンひととき

