太子堂 地区通信

6月号

世田谷区 社会福祉協議会
●支えあい●心をつなく●合い言葉●

社会福祉協議会　太子堂地区事務局
世田谷区太子堂２－17－１（太子堂複合施設２階）TEL　070-3946-9785　FAX　03-4333-0326

６月となり、梅雨の時季となります。
桜も新緑も、十分に味わうことができなかった今年ですが、梅雨の空を外で味わえますように。

地区サポーター登録者を募集します

★このようなときだから★
地域の良さを大切にして、お互いさまでの安心な町づくり！誰もが安心して暮らせる地域をつくる、その第一歩として、気軽にボランティアに参加しませんか。

退職後に地域でできることはないかと思う方

得意なことで誰かの役に立ちたいと感じている方

知り合い・仲間を作りたい方

社会貢献に時間を使いたい方

募集中！

例えば・・・　**歩こう会・体操サロン・子ども食堂**
などのお手伝いをしてくださる方

～ご連絡お待ちしています～

※太子堂事務局までご連絡ください

世田谷区社会福祉協議会とは

“地域福祉の推進”を目的として、住民をはじめ地域を形づくる多様な立場の人が参画する社会福祉法で定められた社会福祉法人です。だれもが地域で安心して生活するために、住民の皆さんとともに福祉のまちづくりを進めています。

自宅での生活の中で

サロンのみなさまにお聞きしました

いきいき世田谷体操の動画を、インターネットで見ることができることを知りました。
運動不足解消です。

空襲の頃は大変でした。だから今の状況を、あまり大変だとは思わない。これ位は大丈夫。
それでも渋谷へ 2 か月は行きませんでしたね。

ポケモン探しが楽しみでしたが、遠出ができなくなりましたね。

今後は急速に IT 化が進むでしょうね。
江戸時代から明治時代へ移ったぐらいの変化があると思いますよ。

サロンでパソコン操作の練習、絵やポチ袋を作っていました。みんな再開を楽しみにしています。ボケ防止にも一役買っているんですよ。

週 1 回のリハビリ通院の時、外出を楽しみました。外出は大事ですね。
食事は発酵食品（納豆、ヨーグルト）や長芋を。長芋はお通じにバッチリ。

自宅庭のお茶の新芽を、毎年小学生が摘みに来ていました。
今年は先生だけの訪問。寂しいですね。

生涯学習のテーマで、野菜の茹で時間を計っています。一つの野菜を色々な切り方で茹で時間の計測。全部で 100 種類を超えますね。

いよいよもって外出をしなくなりました。
運動不足を感じます。
簡単に引きこもりになってしまいますね。
サロンでの運動は大事です。

新玉ねぎがおいしいので、オイスターソースと炒めています。
コクが出て本当においしいですよ。

簡単レシピ、自宅での過ごし方、発見したことなど、素敵な過ごし方を教えていただきました。ありがとうございました。