

# 二子玉川地区社協 News

二子玉川地区社協では、地域の方に社協地域福祉活動について知って、理解してもらうために広報啓発活動を行っています。

## スマイルひろば 「ちょこっと体を動かしませんか？」 始まりました♪

スマイルひろばでは、毎週月曜日と木曜日、10:00～自宅玄関前やアパート駐車場にてラジオ体操を行い、ご近所同士の交流を深めたり、体を動かす機会を作っています。

去年は12月～翌年2月末までの冬季期間ラジオ体操をお休みにした所、閉じこもりがちになったり、ご近所の方とのちょっとした雑談をしたり顔を見る機会が少なくなっていました。住民の方から「冬季期間中でも、何かしら体を動かしたり、住民同士の顔を見たりする機会があったらいいなあ。」という声を受けてスマイルひろばの皆さんと検討し、鎌田ケアセンター生活協力員の方のご協力のもと、12月5日（金）からアパート内談話室を利用して、「ちょこっと体を動かしませんか？」が始まりました。初日は、いつも実施しているラジオ体操の曜日と時間が異なりますが、住民の方がお互いに声をかけあい、談話室に集まりました。9名の参加があり、生活協力員斎藤さんの素敵な掛け声とともに、ちょっとした体操、そして脳トレを行い、脳トレでは、「あれ？どうだったかな？」と笑いながら行いました。

令和8年2月末まで、毎週金曜日 13:30～開催予定です。住民同士の交流が、より暖かいものとなりますように。

アパート 談話室で 区営玉川3丁目 スマイルひろば  
**ちょこっと体を動かしませんか？**

12月～翌年2月まで、毎週月・木曜日のラジオ体操はお休みと存じます。冬の期間、体を動かす機会として、談話室でイスに座って体操しませんか？

申込不要です！参加費無料

令和7年12月～令和8年2月末まで

- ・日時：毎週金曜日
- ・時間：13:30～14:30
- ・場所：5階 談話室

\*13:30～14:00は体を動かす時間です  
14:00～14:30のおしゃべりタイム自由参加です。  
14:30には談話室を閉める予定です。  
\*水分は各自でお持ちください。

スマイルひろば 井口会長

生活協力員 斎藤さん