

ふ だんの く らしを し あわせに 等々力地区通信

令和4年 3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9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 玉川ふれんど会 をご紹介します♪

コロナ禍でお休みしていた期間もありますが、運動指導員より筋力アップ運動やリズム運動、ヨガマットを使用し、横になって行うストレッチ等をしています。

今回は運動指導員の体操ではなかったため、椅子を使用したストレッチを中心に行いました。

日時：毎週水曜 14：00～15：30
(隔週に変更する場合があります。)

場所：尾山台地区会館 地下1階大会議室

内容：お茶・おしゃべり・体操など

参加費：300円/回

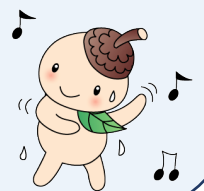
新規参加者の受け入れが難しいため、

気になる方は地域活動団体一覧の他サロン団体をご覧ください！

※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。



ストレッチの後、
ラジオ体操を
行いました！



～よく噛むことの大切さ～

噛むことにより唾液分泌が促され、嚥下、消化もスムーズとなります。また、唾液分泌は虫歯や歯周病の予防などにも役立ち、お口の健康のために必要な動作となります。

よく噛んで食べるために、気をつけること

- 一口30回噛む
- 一口30秒噛む
- 一口量を少なくする
- 飲み込んでから次の食べ物を入れる
- 一口食べたら、箸をおく

など



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 防災・災害サポーターをしませんか?

災害が起きたとき、無事や助けを誰に伝えればよいのか、一人で避難所に歩いていくのは不安がある…等。

災害時に支えたり支えられたり、“共助”の仕組みづくりが必要!

まずはどんなことができるか、一緒に考えませんか?



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

番号	会場	種別	グループ名	活動内容	活動日	時間	参加費(円)
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)	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	第3木曜 不定期	9:30~11:30	無料(外出時は 実費負担)
			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 3月はお休み	第1~3月曜	13:30~16:00	参加費 100/回 材料費 150~/回
			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
			ポールウォーク・たまがわ	ポールウォーキング ※第2火曜の雨天時、 ふれあいルームでミニツグ	第2・4火曜	10:00~12:00	100/回
			等々力ハイビスカス	フラダンス・お茶・おしゃべり	第1・2・4 水曜	13:30~16:00	200/回
		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火曜	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
③	尾山台地区会館	サ	メンズシニア・エクササイズ	軽体操 3月はお休み	第1・3水曜	10:00~11:30	300/回
			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	100/回
⑥	玉川総合支所 4階 集会室	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	テイクム等々力	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火曜	13:30~15:30	無料
⑧	九品仏複合施設				第4月曜		
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水曜	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~日曜	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



6 玉川総合支所・集会室
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
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 3階
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
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
ひととき
ポールウォーク・たまがわ
等々力ハイビスカス

