

九品仏地区 社協だより No.207



発行者：九品仏地区社会福祉協議会
事務局：社会福祉協議会 九品仏地区事務局
世田谷区奥沢7-35-4
九品仏まちづくりセンター内
☎070-3946-9797
<https://www.setagayashakyo.or.jp>

どなたでも！

九品仏地区ボッチャ交流会開催♪ 気軽に楽しく！

9月22日（月）奥沢福祉園（（社福）東京都手をつなぐ育成会 知的障害者生活介護事業所 奥沢6）で、参加する人に合わせた九品仏ルールでボッチャ・モルックを楽しみました。地域の皆さん、福祉園に通って参加したいと希望された皆さん、主催者側のまちづくりセンター・あんしんすこやかセンター・社協・民生児童委員が、手塚講師の指導で30数名、赤・青チームでゲームを開始しました。初めて体験される家族の方、障害をお持ちの方、高齢者にも優しいルールで楽しまれています。次回は、10/27・11/17・12/22（月）13：30～14：45です。



当日は九品仏地区福祉施設等＊ネットワーク会議に参加している団体の方も交流会に足を運ばれ、「地域交流の場としても良い機会だと感じた。今後自身の施設でもこのような会が出来れば」と意欲的に話されておりました。

皆さんも、参加しませんか？（N.Y）

★ボッチャ交流会の目的は、九品仏地区の四者連携＊事業として行なわれ、年齢や障がいの有無を問わず、地域においての仲間づくりを支援することです。

＊四者連携…九品仏まちづくりセンター、九品仏あんしんすこやかセンター、児童館、社協。

＊九品仏地区福祉施設等ネットワーク会議…地区内にある保育施設や障がい者施設、高齢者施設が集まり、多機関で連携し、地域の福祉課題を話し合い、解決を図るためのネットワーク会議。

＼地域サロンに行こう！／

九品仏健康体操の会（奥沢地区会館・15:00～16:15）

歳を重ねても自分の足で歩いていたい、そのために歩いたり運動をしたりと努力されている方は多いと思います。でも一人ではなかなか続かないという方もいます。お楽しみカレンダーにも健康体操のサロンがいくつか掲載されています。身近で参加できるのは続ける秘訣のひとつです。

音楽に合わせて動かしたりします。常に自分の体は自分で整えて、柔軟な体づくりをすることが大切と講師から伝えられています！

今回は九品仏健康体操の会をご紹介します。毎月第2・第4木曜日の午後3時から九品仏複合施設の3階（奥沢地区会館）で開催。第2は保健センターからの運動指導員が、第4は地域在住の元気リーダーの方が指導しています。

見学した日は、椅子に座り全身を緩める動きから始まりました。常に呼吸と自分の身体を意識しながら伸ばしたり捻ったり、また両手でタオルをぴんと張って持ち音楽に合わせて動かしたりと、水分補給をしながら続きます。終盤には畳マットを敷いて座り足指から下肢をほぐした後、ゆっくり身体を伸ばして仰向けになり、ライトを消してリラックスすること暫し、そして静かに終わりました。

指導者からは、自分の身体に合わせて無理せずに行うことだけをやるようにとアドバイスが。また会の代表からは、若い人や介護している方など、どなたでも来られる時にどうぞ、参加費は100円ですとお誘いがありました。この日も、初めての参加という男性がいました。

百聞は一見に如かずですから。（M・S）



食で応援プロジェクト

（フードバンク）



9/27(土)開催時のご協力・
温かいご支援ありがとうございました！

次回は11/22(土)です。 ※年内最終開催日

10:00～12:00頃まで 九品仏複合施設入り口横にて

★賞味期限が1ヶ月以上あるもの
★常温保存できるもの ★未開封のもの

※生もの・酒類等はお断りしています。
詳細は事務局までお問い合わせください。