

喜多見地区通信

令和2年12月号 ~世田谷区社会福祉協議会~



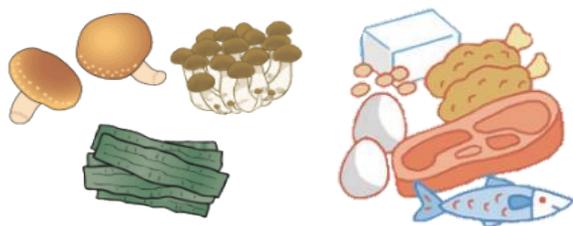
今年の冬はインフルエンザのみならず、新型コロナウイルス感染のリスクも懸念されています。日頃から免疫力を高める為には十分な休養や規則正しい生活、バランスの取れた栄養摂取が欠かせません。今月は免疫力を高める食材や過ごし方をまとめてみました。



発酵食品に多く含まれる乳酸菌やビフィズス菌を摂取して善玉菌を増やしましょう！継続して食生活に取り入れることが大切です。



緑黄色野菜にはビタミンやカロテン、リコピン等、普段生活でも必要な栄養素が豊富です。旬の野菜を時期に合わせて調理するのも良いですね。



海藻類は多くのミネラルやマグネシウム、亜鉛を含んでおり、きのこ類はビタミンDなどを多く含んでいます。また、肉や卵、乳類などの良質のタンパク質は免疫細胞の働きを良くしてくれます。



免疫力を高めるには栄養のみならず、適度な運動、睡眠等の生活習慣を整えることも大切です。社協では体操サロンも開催しているので、気軽にお問い合わせ下さい。

★社協ではお買い物ツアーや移動販売会等の住民の声を聞く協議体を開催しております★

◎だんちの輪 移動販売会 1/9 (土)・23 (土) 11時~11時45分

◎お買い物ツアー 1/15 (金) 10時~12時

◎(宇奈根)魚屋の移動販売会 1/28 (木) 13時30分~14時30分

※コロナ感染症予防のため、活動中止や変更になる場合がございます。ご了承ください。詳しくは地区事務局へお問い合わせください。

サロン・ミニデイ・高齢者クラブグループ一覧

＜ふれあいいいきサロン・支えあいミニデイ＞

| 拠点 | 活動場所住所 | グループ名 | 活動内容 | 活動日 | 時間 | 参加費 | |
|---|---|------------|------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-------------|---------------------|
| 1 宇奈根 ふれあいの家 |  宇奈根1-38-2 | サロン | サロン・じゃん | 健康麻雀 | 第1・3土 | 13:00~15:00 | 200円 |
| | | | たまがわ歌声サロン | 童謡、ナツメロ等を皆で歌う アコーディオンで伴奏 | 第1水 | 10:00~11:30 | 無料 |
| | | | サロンふれあい | 手芸、おしゃべり | 第4土 | 13:30~16:30 | 月 300円 |
| | | | 宇奈根ひなの会 | 手芸(つるし雛作り) おしゃべり、お茶 | 第1木、第3金 | 13:30~16:00 | 実費 |
| | | | グループ粋彩 (すいさい) | 水彩画、習字 | 第1・3金 | 9:30~13:00 | 無料 |
| | | | えんがわ | お茶と楽しいお話し会 | 第2木 | 13:30~16:00 | 無料 |
| | | | いきいき貯筋クラブ 宇奈根 | 健康体操と茶話会 | 第1・3・5水 (第5は茶話会) | 13:30~16:00 | 月 600円 |
| | | | サロンうなね音の館 | 歌、楽器演奏、お菓子お 茶の時間でおしゃべり! | ※今年一杯は 第1・3・4火 別会場にて開催 | 13:00~17:00 | 1回 200円 |
| | | | たのしい絵手紙 | 絵手紙作成を介した懇親 | 第3水 | 10:00~12:00 | 1回 500円 |
| | | | 琴の調べ | お琴、歌、お茶、おしゃべり | 第2金、第4木 | 15:00~17:00 | 無料 |
| | | ミニデイ | ミニデイわくわく | 体操・歌・手作り昼食・ゲー ム・特技ボランティアの催物 | 第2金 第4木 | 11:00~14:00 | 1回 500円 |
| | | 子育て サロン | ソレイユ・ウナネーゼ | 手遊び、昼食、絵本読み、親子 体操、teatime&トーク、工作など | 毎週月 (5週目もあり 祝日は休み) | 10:30~14:00 | 1回 100円 |
| | | | あそぼ・あそぼ 工作の会 | 工作、あそび、散歩、昼食 | 第2水 | 10:30~17:00 | 1回500円 (内容により変動) |
| ぶばし(PUBASHI) | 工作、季節のイベント、 フリーマーケット、プール | | 第3木 第4水・金 | 10:00~17:00 | 1回 200円 | | |
| 観光地(深大寺、 等々力溪谷、柴又等) | | サロン | 宇奈根歩こう会 | 歩行会 | 第4火 | 9:30~16:00 | 無料 |
| 2 鎌田南睦会館 | 鎌田2-11-7 | ミニデイ | ミニデйнаかよしの会 | 会食・なつかしい唱歌・童謡・ 指体操、ゲーム | 第1・3金 | 11:00~15:00 | 1回 300円 |
| 3 鎌田食事サービスサ ポートセンター "だんらん" ※令和2年11月~令和3 年2月まで改修工事中 | 鎌田3-13-1  | サロン | さぎ草の会 | 料理研究 | 毎週水 (5週目は休み) | 10:00~15:30 | 無料 |
| | | | 華やぐクラブ | 着物のリメイク | 第3金 11月~2月までは休止 | 10:00~15:30 | 無料 |
| | | ミニデイ | たぬき座 | 懇談、会食、手作り(手芸等)、 パソコンの習得 | 毎週土 11月~2月までは鎌田区 民センターにて実施 | 9:30~13:30 | 1回 100円 |
| | | | 鎌土料理グループ | 話し合い・料理・体操 | 毎週土 11月~2月までは宇奈根ふ れあいの家にて実施 | 10:00~15:00 | 月 500円 |
| | | | わくわく太陽 | 美味しい食事と貯筋体操 | 第2・4金 11月~2月までは喜多見東 地区会館にて実施 | 11:00~15:30 | 月 500円 |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------|----------------|-----|-----------------|---------------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------|
| 4 | 鎌田区民センター 第2・3会議室 | 鎌田3-35-1 | サロン | 明日香クラブ | 健康体操、筋トレ、リズムダンス、卓球 | 毎週金 | 13:00~17:00 (卓球をやらない日は 14:30まで) | 月 1000円 |
| | | | | 六月会 | 卓球、茶話会 | 毎週土 他(第2・4月) | 12:30~17:00 | 1回 100円 |
| 5 | 喜多見2丁目団地 集会所 | 喜多見2-10 | サロン | つくしんぼの会 | 筋力体操、手話ダンス、歌、おしゃべり | 第2・4火 | 13:30~15:00 | 月200円 |
| | | | | いこいのひろば | 運動(ヨガ、ダンベル、筋トレ等)、お茶とおしゃべり | 第3火 | 13:30~15:00 | 無料 |
| | | | | 遊輪の会 | カラオケ、お茶、おしゃべり | 第2・4土 第1日 | 13:00~16:30 | 1回 200円 |
| | | | | ダンベルクラブ | ダンベル体操、お茶会 | 毎週金 (5週目は休み) | 14:00~16:00 | 3ヶ月 1000円 |
| 6 | 喜多見中部町会集会所 | 喜多見4-13-9 | サロン | いきいきサロン中部 | お茶、おしゃべり、歌唱、体操、お手玉、手話 | 第1又は 第2木 | 10:00~12:00 | 1回100円 |
| 7 | 喜多見東地区会館 第3会議室 | 喜多見 5-11-10 | サロン | 次大夫堀囲碁クラブ | お茶・雑談及び囲碁 | 毎週月 (5週目もあり) | 13:00~17:00 | 月 200円 |
| | 喜多見東地区会館 第1・2会議室併合 | | | なごやか体操すずの会 | 体操、おしゃべり | 第1・3月 | 12:30~14:30 | 1回 100円 |
| 8 | 喜多見地区会館 | 喜多見 8-23-23 | サロン | サロン喜多見 | お茶とおしゃべり、歌、ミニ体操、輪投げ、しりとり | 第3水 | 13:30~15:30 | 無料 |
| | | | | 喜多見囲碁の会 | 囲碁、お茶と菓子 | 第1・3・4火 第2金 | 12:30~17:00 | 月 500円 |
| | | | | いきいきダンベル体操 | ダンベル体操 | 第1・2・4水 (祝日は休み) | 13:00~14:30 | 1回 50円 |
| 9 | 個人宅 | | サロン | 山茶羹会 (さんしゅゆ) | 茶道とおしゃべり | 第4水 | 13:00~16:30 | 実費 |



《高齢者クラブ》

| | 拠点 | 活動場所住所 | グループ名 | 活動内容 |
|---------|---------------------|--------------------------|--------|--|
| 7 10 | 喜多見東地区会館 宇奈根地区会館 | 喜多見5-11-10 宇奈根2-23-20 | 鶴寿会 | ・輪投げ・グランドゴルフ・カラオケ・舞踊・手芸(茶道・ダンス) |
| 9 | 喜多見地区会館 | 喜多見8-23-23 | 喜楽会 | ・輪投げ・グランドゴルフ・歩行会・カラオケ・健康麻雀・舞踊(一泊旅行・誕生会) |
| 10 | 宇奈根地区会館 | 宇奈根2-23-20 | 宇奈根和楽会 | ・グランドゴルフ・民謡・舞踊・俳句(定例会・誕生会) |
| 11 | 鎌田区民集会所 | 鎌田2-1-24 | 鎌田年輪の会 | ・輪投げ・グランドゴルフ・健康体操・歩行会・カラオケ・健康麻雀・舞踊 書道・手芸(ペタンク) |

ご興味のある方は下記へお問い合わせ下さい♪

【お問い合わせ先】

★喜多見地区事務局★ 電話：070-3946-9804

FAX：03-6733-7943

★砦地域社会福祉協議会事務所★ 電話：03-5727-6101

FAX：03-5727-6103



※新型コロナウイルス感染拡大に伴い、現在も複数のサロン・ミニデイが活動自粛をしています。ご不明な点等ございましたら事務局へお問い合わせ下さい。

喜多見地区 ☆活動場所マップ☆

⑨ 個人宅
(喜多見9)
サロン: 1団体

⑧ 喜多見地区会館
(喜多見8-23-23)
サロン: 3団体
高齢者クラブ: 1団体

⑦ 喜多見東地区会館
(喜多見5-11-10)
サロン: 2団体
高齢者クラブ: 1団体

① 宇奈根ふれあいの家
(宇奈根1-38-2)
サロン: 10団体
ミニデイ: 1団体
子育てサロン: 3団体

③ 鎌田食事サービス
サポートセンター「だんらん」
(鎌田3-13-1)
サロン: 2団体
ミニデイ: 3団体
→令和2年11月～令和3年2月まで改修工事中
(中ページをご覧ください)
サロン: 2団体ミニデイ: 3団体

⑩ 宇奈根地区会館
(宇奈根2-23-20)
高齢者クラブ: 2団体

④ 鎌田区民センター
(鎌田3-35-1)
サロン: 2団体

⑤ 喜多見2丁目団地集会所
(喜多見2-10)
サロン: 4団体

② 鎌田南睦会館
(鎌田2-11-7)
ミニデイ: 1団体

⑪ 鎌田区民集会所
(鎌田2-1-24)
高齢者クラブ: 1団体