



成城地区通信



世田谷区社協キャラクター
ココロ



成城地区で活動しているサロンやイベント、
耳寄りな情報など毎月紹介しています！



令和7年
7月号

社協成城地区事務局

成城地区社会福祉協議会主催 高齢者バス交流会報告

～忍野八海散策とユニファーム野菜工場見学を楽しむバスツアー～

今年は忍野八海に行ってきました！バスが富士山に近づくとつれ、「見えたわ～」「雪がなくなっているわね」などの声が聞こえてきました。日差しもそれほど強くなく、散策日和。外国人観光客も大勢いて賑わっていました。

澄んだきれいな水と富士山の景色は素晴らしかったです。

そして朝霧高原へ移動し「ビュッフェレストランふじさん」にて富士山を眺めながらの食事。お腹がいっぱいになったあとは、富士山の「湧水」とたくさんの「光」を浴びたミネラル豊富な農業不使用の野菜を水耕で栽培するファーマーズファクトリー

「ユニファーム工場」見学です。とてもジューシーでした！

毎年企画しており、70歳以上の方がご参加いただけます。ぜひご参加いただき、ご近所の方との交流を深めていただければと思います。来年はどこに行くか楽しみに！



成城男デイ倶楽部 料理部会 ～「男も料理」始めませんか～ 開催報告



↑アボカドを剥いています

第7回のメニューは、あさりと小松菜のペペロンチーノ/マグロとアボカドのあえもの/さつまいもご飯/生姜がきいた小松菜のスープでした！ 初参加4名を含む21名の方のご参加があり、和気あいあいとお料理を楽しみました。

皆さん手際がよく、おかずは出来たけどご飯が炊きあがらない～とあせりましたが、皆さん和やかに歓談しながらお待ちいただきました。さすが男デイの皆様！感謝です💎 買い物などの下準備や片付けなどは、主に園芸部会員の方々が担当してくださいました。ありがとうございました。 次回は11月の予定です！



《熱中症対策をしよう !!》



- ・水分補給はこまめにしましょう。
- ・エアコン・扇風機を上手に使用しましょう。
- ・暑い時は無理をしないようにしましょう。
- ・すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れるなど、部屋に熱がこもらないようにしましょう。
- ・室内に温湿度計を置き、部屋の温度が上がりすぎているか確認しましょう。
- ・涼しい服装にしたり、外出時には日傘や帽子を利用しましょう。



こどもチェックしてね！



サロン・グループ紹介

	グループ名	活動内容	活動場所	参加費	
月曜日	AM	成城リズム	健康体操・リズム体操	成城ふれあいの家（第1・2）	月会費 700 円 入会金 500 円
		体操と散歩の会	健康体操と散歩	成城ふれあいの家（第3・4）	無料
	PM	成城囲碁将棋愛好会	囲碁・将棋 他	都営成城アパート 集会所（第1）	1回 100 円
		月曜麻雀(成城若葉会)	麻雀	成城ふれあいの家 （第1・3・5）	
		日舞（成城若葉会）	日本舞踊	成城ふれあいの家（第3・4）	
		成城花水木	コントラクトブリッジ 茶話会	祖師谷支えあいルーム （第2・4・5）	無料
火曜日	AM	梢の会	①健康体操 ②交流会 (声を出し語ろう)	パークシティ成城 キッズルーム ① 第1・2・4 ② 第3	① 6 か 月 5,000 円 ② 6 か 月 1,000 円
		グループ魔法の手	手芸	成城ふれあいの家（第1）	1回 500 円
		体操と散歩の会	健康体操と散歩	成城ふれあいの家（第2・5）	無料
		カラダコア	呼吸で行う健康体操	成城ふれあいの家（第3）	1回 100 円
	PM	体操と散歩の会	健康体操と散歩	成城ふれあいの家（第1）	無料
		ソーシャルダンス(成城若葉会)	ソーシャルダンス	成城ふれあいの家（第2・4）	
		成城花水木	コントラクトブリッ ジ・茶話会	成城ふれあいの家（第1・3・5）	無料
水曜日	AM	八九会	軽体操	エリザベート成城地域交流室 （第1・2・3・4）	月 1,000 円
		囲碁（成城若葉会）	囲碁	成城ふれあいの家（第2・4）	
	PM	書道(成城若葉会)	書道	成城ふれあいの家（第2・4）	
	全日	囲碁（成城若葉会）	囲碁	成城ふれあいの家（第1・3・5）	
		水曜麻雀(成城若葉会)	麻雀	成城ふれあいの家（毎週）	
木曜日	AM	成城リズム	健康体操・リズム体操	成城ふれあいの家（第1・2）	月会費 700 円 入会金 500 円
		庭先アートサロン	絵画他、作成・鑑賞	① パークハウス成城（第2） ② 成城ふれあいの家（第4）	無料
		華道（成城若葉会）	生け花	成城ふれあいの家（第4）	
		手芸（高齢者団体）	手芸	成城ふれあいの家（第5）	
	PM	さえずりサロン	歌・おしゃべり	歐林邸（第1）	100 円
		手芸（高齢者団体）	手芸	成城ふれあいの家（第2・4）	
		麻雀（高齢者団体）	麻雀	成城ふれあいの家（毎週）	

		グループ名	活動内容	活動場所	参加費
金曜日	AM	成城パセリ	健康体操	祖師谷支えあいルーム・ 砧総合支所（第1～4）	6ヶ月5,000円
		体操（成城若葉会）	健康体操	成城ふれあいの家（第1・3）	
		カラオケ（成城若葉会）	カラオケ	成城ふれあいの家（第2・4）	
		ハピネスヨガクラブ成城	ヨガ・おしゃべり	砧総合支所（第1・3）	1回500円
	PM	俳句（成城若葉会）	俳句	成城ふれあいの家（第1）	
		金曜麻雀（成城若葉会）	麻雀	成城ふれあいの家（毎週）	
		日舞（成城若葉会）	日本舞踊	成城ふれあいの家（第2・4）	
		よむよむ・きくきくの会	朗読	砧総合支所（第4）	月100円
土曜日	AM	子育てサロン Pure Angel 7月お休み	お母さんたちの交流会	個人宅（成城4丁目）（第2）	1回300円
		New パソコンふじみの会	パソコン・その他	成城ふれあいの家（第2・3・4）	6ヶ月1,000円
	PM	カラオケ（成城若葉会）	カラオケ	成城ふれあいの家（第2・4）	
		成城囲碁将棋愛好会	囲碁・将棋 他	都営成城アパート 集会所（第3）	1回100円
		成城ブリッジ会（高齢者団体）	カードゲーム	成城ふれあいの家（毎週）	
		土日麻雀（成城若葉会）	麻雀	成城ふれあいの家（第3）	
	終日	土日麻雀（成城若葉会）	麻雀	成城ふれあいの家（第1）	
日曜日	AM	輪投げ（成城若葉会）	輪投げ	成城ふれあいの家（第1・3）	
		土日麻雀（成城若葉会）	麻雀	成城ふれあいの家（第5）	
	PM	ふれあいサークル「カラオケ」 （高齢者団体）	カラオケ	成城ふれあいの家 （第1・3・5）	
	終日	土日麻雀（成城若葉会）	麻雀	成城ふれあいの家（第2・4）	

ご興味のある方は下記へお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

世田谷区社協成城地区事務局 070-3946-9802

※成城若葉会への問い合わせは090-4172-6677 小林会長までお願いします。

※会場・日程・内容等については、変更になる場合がございます。

世田谷区社協キャラクター
ココロ





※主な会場

- ① 砧総合支所
(成城 6-2-1)
- ② 成城ふれあいの家
(成城 3-13-25)
- ③ 祖師谷ささえあいルーム
(祖師谷 3-21-1)
- ④ 成城アルテンハイム
(成城 6-13-17)
- ⑤ 佐久間本店
(世田谷区成城 6-6-3)
- ⑥ 成城歐林邸
(成城 3-11-28)
- ⑦ 成城 8 丁目都営団地集会所
(成城 8-25-1)
- ⑧ エリザベート成城
(成城 8-27-24)
- ⑨ パークハウス成城
(成城 8)
- ⑩ パークシティ成城
(成城 4)
- ⑪ 上祖師谷地区会館
(上祖師谷 4 丁目 5-6)