

# ふ だんの く らしを し あわせに 等々力地区通信

令和4年1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7弾

地区内の活動団体紹介 ～コロナ禍でも繋がりを大切に～

## 子育てサロン ぴゅあ をご紹介します♪



お子さんと一緒に遊びに来ませんか？ 産休中、育休中のママ・パパも歓迎です。

カウンセリングを学んだ仲間が始めたサロンになります。

「スタッフとゆっくり話をしたい」という方には、開催日の午後15時から17時を調整しますので、事前に下記メールアドレスへご連絡ください。

メールアドレス：[tenten1949@ybb.ne.jp](mailto:tenten1949@ybb.ne.jp)

ホームページもありますので、ご覧ください。

ホームページ：<http://salon-pure.jimdofree.com/>

QRコードはこちら→



お子さんに遊んでもらいながら、  
情報交換やお悩みをきいたり  
しています。



詳細は、地域活動団体一覧（中面）をご参照ください。

※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。

### ～バランスの取れた食事のコツ～



毎日のことなので、食事は大事にするよう心がけましょう♪

食卓に3つのお皿をそろえましょう

- 主食：ご飯や麺類、食パンなど炭水化物  
エネルギーを生み出す食品です。
- 主菜：卵、お肉やお魚、豆製品などたんぱく質  
血や肉、骨や歯を作り代謝を促進して、  
抵抗力を高めます。
- 副菜：野菜やキノコ類、海藻、ビタミン、繊維が豊富な食品  
体の調子を整えて、皮膚や粘膜の保護、  
風邪の予防、ストレスの緩和などに役立ちます。

### 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](mailto: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、お名前の入力・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 オンラインのサポートをしてくれませんか?

直接会うことが難しくなり、オンラインでつながる機会が増えています。

ラインの使い方や基本的な操作が分かる方、お力をお貸しいただきませんか?

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
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(外出時 の費用は各自負担)	第3木曜 不定期	9:30~11:30	無料
			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	第1~3 月曜	13:30~16:00	参加費 100/回 材料費 150円 ~/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 れあいルームでミティング	第2・4火曜	10:00~12:00	100/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火用	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	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	無料
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	テニール等々力	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 トット	助産師の育児相談・産後 ヨガと親子体操	※現在オンラインで開催中です。		
①	☆ふれあいルーム						
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・集会所  
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

**2**

**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  
(R3/10/19~R4/1/4  
改修工事のため休館)  
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  
たんぽぽの会  
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

