



成城地区通信



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！

7月号

世田谷区社協キャラクター
ココロ

社協成城地区事務局

高齢者バス交流会

を開催しました。



6月8日に山梨へさくらんぼ狩り体験とワイナリー見学に行ってきました！お天気にも恵まれて楽しい交流会となりました。4月5月のお知らせは要チェックですよ。来年もお楽しみに♪



プチサポ

実施します！

期間：7月3日(月)～7月14日(金)

月曜日～金曜日の9時～15時

内容：15分以内の簡単なお手伝い

例：電球交換、押入れの物の移動など

対象：エリザベート成城（成城8-27-24）を中心に半径おおよそ200m以内にお住まいの方

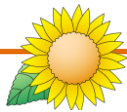
料金：出張、作業無料（材料費は自己負担）

お申込・お問合せ：

成城あんしんすこやかセンター

電話：03-3483-8600

FAX：03-3483-8731



《熱中症対策をしよう!!》



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



事故防止の心得

- 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。
- 室内に温湿度計を置き、部屋の温度が上がりすぎていないか確認しましょう。
- 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。
- 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。



厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイトはこちら →



活動がお休みの場合があります。お問合せ下さい。

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	A M	成城リズム	健康体操	成城ふれあいの家（第1・2）	月会費 500円 入会金 500円
	P M	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）	
		詩吟（成城若葉会）	詩吟	成城ふれあいの家（第2・4）	
		つどい（高齢者団体）	講演	成城ふれあいの家（第2）	
		日舞（成城若葉会）	日本舞踊	成城ふれあいの家（第3）	
	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	A M	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・3・5 ② 第2	①6か月 4000円 ② 6か月 1000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
		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
	P M	体操（成城若葉会）	体操	成城ふれあいの家（第4）	
		成城地唄舞の会 7月お休み	地唄舞（日本舞踊）	成城ふれあいの家（第1・3）	1回 200円
		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	A	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 500円
	M	囲碁（成城若葉会）	囲碁	成城ふれあいの家（毎週）	
	P M	書道（成城若葉会）	書道	成城ふれあいの家（第2・4）	
		水曜麻雀（成城若葉会）	麻雀	成城ふれあいの家（毎週）	
		水曜麻雀（成城若葉会）	麻雀	成城ふれあいの家（毎週）	
		まめの木（ミニデイ） 7月はお休み	ミニデイ	佐久間本店（第2）	無料
木曜日	A M	成城リズム	健康体操	成城ふれあいの家（第1・2）	月会費 500円 入会金 500円
		体操（成城若葉会）	健康体操	成城ふれあいの家（第3）	
		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）	
		さえずりサロン 7月お休み	歌・おしゃべり	歐林邸（第1）	200円

		グループ名	活動内容	活動場所	参加費
木曜日	P	麻雀（高齢者団体）	麻雀	成城ふれあいの家（毎週）	
	M	手作り（高齢者団体）	手芸	成城ふれあいの家（第2・4）	
		ミニデイ「まめの木」 7月休み	ミニデイ	成城ホール・佐久間本店（第3）	無料
金曜日	A	成城バセリ	健康体操	祖師谷支えあいルーム（毎週）	6ヶ月 3500円
	M	フラダンス（成城若葉会）	フラダンス	成城ふれあいの家（第2・4）	
	P M	俳句（成城若葉会）	俳句	成城ふれあいの家（第1）	
		日舞（成城若葉会）	日本舞踊	成城ふれあいの家（第2・4）	
		ミニデイ「まめの木」 7月お休み	ミニデイ	佐久間本店（第4）	無料
	終日	金曜麻雀（成城若葉会）	麻雀	成城ふれあいの家（毎週）	
土曜日	A	子育てサロン Pure Ange 7月はお休み	お母さんたちの交流会	個人宅（成城4丁目）（第2）	1回 300円
	M	パソコンふじみの会 （高齢者団体）	パソコン	成城ふれあいの家（第2・4）	
	P M	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）	
日曜日	A M	輪投げ（成城若葉会）	輪投げ	成城ふれあいの家（第1・3）	
	P M	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	日曜麻雀（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 砦総合支所
(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)

砦総合支所
 砦区民会館「成城ホール」
 砦総合支所区民集会所
 区政情報コーナー