

地区活動団体&地区内情報

喜多見地区通信

令和2年5月号 ~世田谷区社会福祉協議会~



新型コロナウイルスによる感染症の予防のため、外出が減り、家で過ごすことが増えることで、体力の低下等が心配されるところです。
出来るだけ以下の事に気をつけて気力・体力を維持していきましょう！！



毎食後の歯磨きで口腔内を清潔に保ちましょう♪



バランスの良い食事を心がけましょう。



人との交流はとても大切です。直接会えなくても電話やメール、SNS等で交流しましょう！

椅子に座ったままでも出来る軽い運動を無理の無い範囲で行いましょう！

※参考資料：一般社団法人日本老年医学会

《お知らせ》

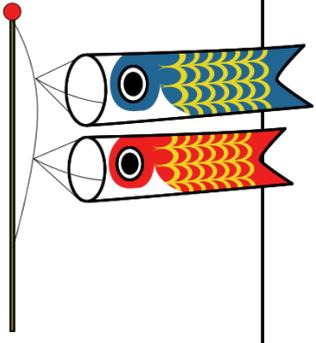
毎年6月に鎌田区民センターにて開催していた『高齢者懇親会』は、誠に残念ですが今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、開催延期となりました。大変申し訳ありませんが、ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。

★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★

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| ◎お買い物ツアー | 6 / 8 (月) 10時~12時 |
| ◎だんちの輪 移動販売会 | 6 / 13 (土)・27日 (土) 11時~11時45分 |
| ◎健康体操講座&マッサージ体験 | 6 / 18 (木) 13時~15時 |
| ◎(宇奈根)魚屋の移動販売会 | 6 / 25 (木) 13時30分~14時30分 |

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 | |
| | | | | 昭和笑輪会 (しょうわしょうわ) | カラオケ(新曲レッスンあり) お茶と菓子 | 第1・2・4火 | 13:00～16:30 | 1回 200円 | |
| | | | | グループ粹彩 (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日は茶話会) | 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! | 第1・2月・第4 日 (第1月曜は 別会場) | 第1・2月 13:30～16:45 第4日 10:00～16:45 | 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) | | | |
| | | ぷばし(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 | ミニデイなかよしの会 | 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 200円 | |
| 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 11:00～15:30 | 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 | 第2・3・4金 (第1・5も活動 場合有) | 13:30~16:30 | 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 | 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 | | | なごやか体操すずの会 | 体操、おしゃべり | 第1・3月 | 14:00~16:00 | 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) |
| 6 | 喜多見2丁目団地 集会所 | 喜多見2-10 | 喜久寿会  | ・輪投げ・グランドゴルフ・カラオケ・健康麻雀・舞踊・手芸(一泊旅行・誕生会) |
| 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、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
サロン：1団体

⑧ 喜多見地区会館
サロン：3団体
高齢者クラブ：1団体

⑥ 喜多見中部町会集会所
サロン：1団体

⑦ 喜多見東地区会館
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
サロン：11団体
ミニデイ：1団体
子育てサロン：3団体

⑩ 宇奈根地区会館
高齢者クラブ：2団体

③ 鎌田食事サービス
サポートセンター“だんらん”
サロン：2団体
ミニデイ：3団体

④ 鎌田区民センター
サロン：2団体

⑤ 喜多見2丁目団地集会所
サロン：4団体
高齢者クラブ：1団体

② 鎌田南睦会館
ミニデイ：1団体

⑪ 鎌田区民集会所
高齢者クラブ：1団体