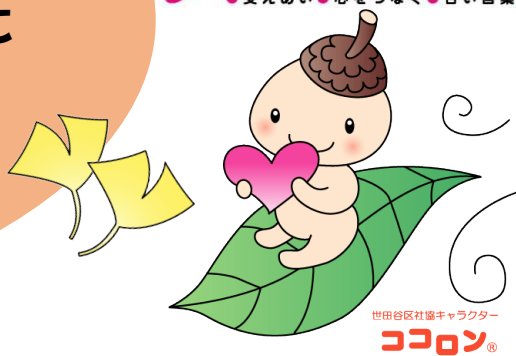


# ふ だんの く らしを し あわせに 等々力地区通信

令和3年 10月号



世田谷区社協キャラクター  
ココロ®

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4弾

地区内の活動団体紹介 ～コロナ禍でも繋がりを大切に～

## サロン 青春貯筋クラブ をご紹介します♪

コロナ禍でお休みしていた期間もありますが、運動指導員より軽体操を行っています。  
現在は玉川総合支所 4階集会室で行われており、詳細は地域活動団体一覧をご参照ください。



ストレッチで  
体をほぐします



※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。

## スポーツの秋 ～リズム運動～

秋になると日照時間が短くなり、体内のセロトニンの分泌も減少する傾向にあります。  
セロトニンとは、ドーパミン（喜び、意欲をもたらす働きなど）とノルアドレナリン（体がストレスを感じたときに放出される物質）などの情報をコントロールし、精神を安定させる働きがあります。

セロトニンを増やすためには…

ウォーキングなど一定のリズムで筋肉の緊張と弛緩を繰り返すリズム運動  
1日5～30分、集中して継続することが大切

太陽の光を10～30分ほど浴びる

バランスの良い食事



# 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、特技ボランティアについて紹介します。

## 特技ボランティア 登録者募集!

### 募集要項

- 対象  
特技のある方。
- 活動場所・時間・頻度  
お住いの地区内（区全域の活動があります）  
平日、週末、週や月ごと、単発など日中
- 活動内容  
お仕事や趣味等で培われてきた特技を、サロンや地域支えあい活動やイベントなどで披露したり、教えたりする。  
特技の内容については特に指定はなく、様々な特技を区内全域でボランティア活動としてお役立ていただける方を募集しております。
- 登録について  
「特技ボランティア登録カード」に必須事項をご記入の上、ご提出いただきます。  
特技に関する審査等はありません。  
年に1回登録の継続・廃止の確認をさせていただきます。

社会福祉協議会がバックアップします!!



身近な地域で知り合いを増やしたいな

退職後に地域でできることはないかな

空いた時間を社会貢献に使いたいな

誰かの役に立てないかな



※活動の一例  
高齢者施設で  
社交ダンスを披露!



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

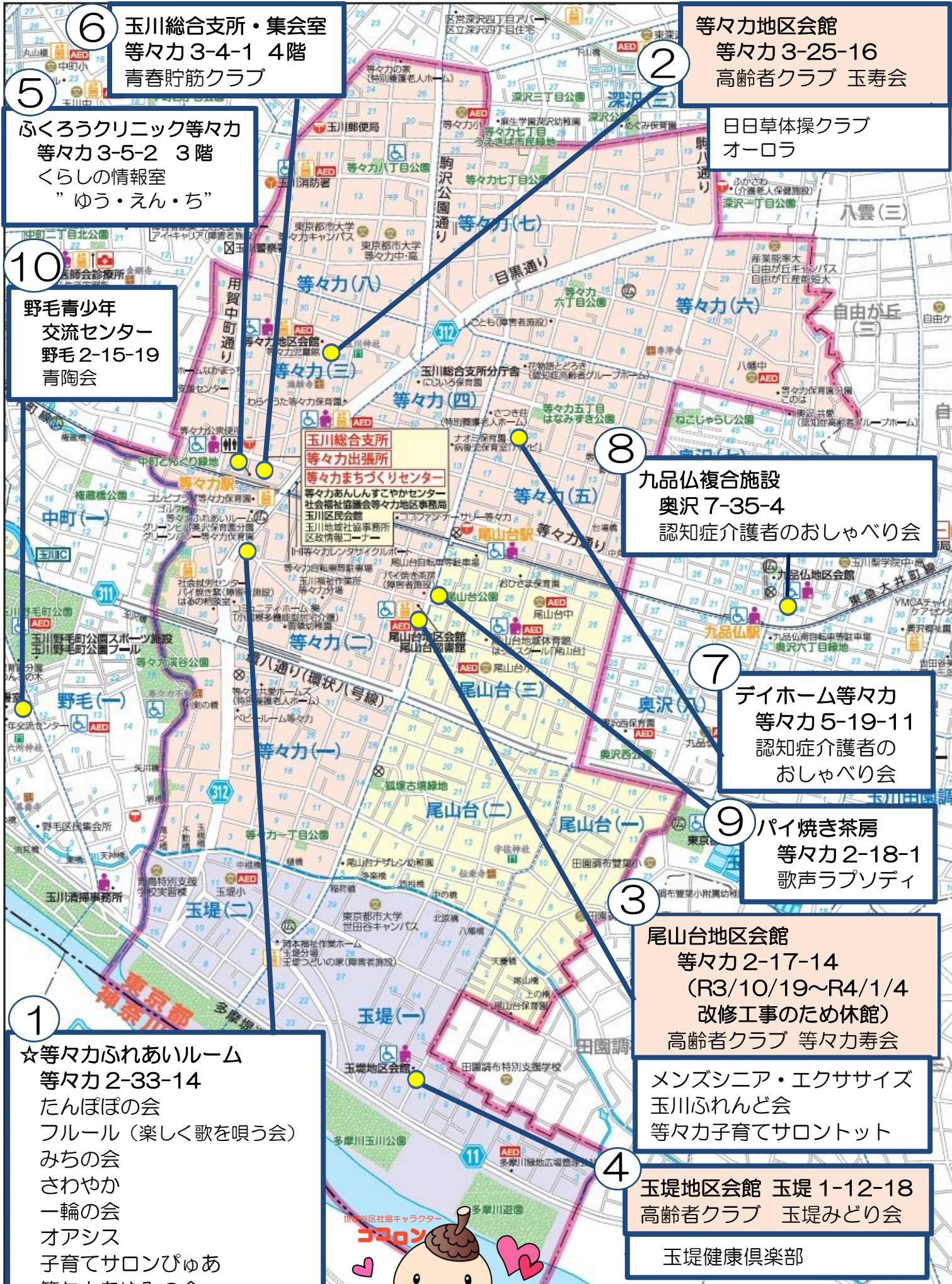
番号	会場	種別	グループ名	活動内容	活動日	時間	参加費
①	等々力 ふれあいルーム	サ	たんぼぼの会	おしゃべり・お茶(短歌)	第2木曜	14:00~16:00	200/月
			フルール(楽しく歌を唄う会) (休止中)	カラオケ・お茶 おしゃべり	第2火曜	13:30~15:30	200/回
			みちの会	ウォーキング、散策 美術・映画鑑賞(外出時 の費用は各自負担)	第3木曜 不定期	9:30~11:30	無料
			さわやか	体操・お茶・おしゃべり	毎週月曜	10:00~11:30	300/回
			一輪の会	おしゃべり・生け花 (一輪ざし)お茶・手芸	第1~3 月曜	13:30~16:00	参加費 100/回 材料費 150円 ~/回
			オアシス	おしゃべり・麻雀	第3金曜	10:00~17:00	無料
			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
		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	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 集会所	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	13:30~15:30	無料
⑧	九品仏複合施設				第4月		
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	14:00~16:00	1000/回
③	尾山台地区会館	子	等々力子育てサロン	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		トット				
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	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

【問い合わせ先】社会福祉協議会 等々力地区事務局 ☎ 070-3946-9798







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

2 等々力地区会館  
等々力3-25-16  
高齢者クラブ 玉寿会

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”

日日草体操クラブ  
オーロラ

10 野毛青少年  
交流センター  
野毛2-15-19  
青陶会

玉川総合支所  
等々力出張所  
等々力まちづくりセンター  
等々力あんしんすこやかセンター  
社会福祉協議会等々力地区事務局  
玉川区民会館  
玉川地域社会事務所  
区政情報コーナー

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

野毛青少年交流センター  
野毛2-15-19  
青陶会

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

1 ☆等々力ふれあいルーム  
等々力2-33-14  
たんぼぼの会  
フルール（楽しく歌を唄う会）  
みちの会  
さわやか  
一輪の会  
オアシス  
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  
サロンひととき

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

