



### 桜ヶ丘まちネット全体会のご報告

第一回全体会 令和4年6月11日(土)

参加：14団体 23名

- ▶新年度、新しい参加を得て、原点に立ち戻り「桜ヶ丘まちネット」とは?について、解説・説明が行われた。西部地域包括支援センターより地域住民の現状と特徴の説明があった。
- ▶各参加団体より活動現状の発表他情報交換が行われた。主な点は、
  - ・近所付き合いの希薄化：自治会活動への無関心化。
  - ・コロナ禍による集会の禁止により地域活動の不活発化。
  - ・災害時連絡、連携方法の困難さ等

第二回全体会 令和4年10月8日(土)

参加：11団体 21名

- ▶花壇アダプト団体「耳すまガーデン」の活動紹介
  - ▶前回の意見交換から以下のテーマを設定し、4グループに分かれ討議した。
    1. 住民間の交流機会を増やすには
    2. 地域団体の活性化に向けて
      - ・住民間交流には顔を合わせる機会を作る事。
      - ・ふらっと立ち寄れる場所がある事。
      - ・若い住民間のネットワークを考案し、地域・自治会活動を身近に感じる方策を考える。
      - ・関心が集まる活動を無理なく継続する。
- 等の意見があった。



#### 《第1回》

終了!

### 普及啓発講座

#### 《第2回》

受付開始!

#### 最良の看取りをするために

令和4年5月14日(土)実施 参加者 45名  
 ゆう桜ヶ丘・桜ゆうゆう会共催  
 講師：西部地域包括支援センター  
 栗原良成氏・山本隆太氏・中村和代氏

介護保険の制度や要介護認定の申請方法、各種介護関連サービス、訪問診療を利用した自宅での看取りや多摩市民が利用及び入所可能な老人施設の種類別の特徴等、講師より事例を交えたお話がありました。

参加者からは、家族にとってより良い選択をするための予備知識を講座を通して得ることができたと感想をいただきました。

誰もが人生の最期に最良の看取り・自分じまいができることを願わずにはられません。



#### 最良の自分じまいをするために 落語で笑って学ぶ! 終活講座



講師：司法書士・行政書士  
こみや つとむ  
 古宮 努氏

終末を迎えた時、残された家族が困らないためにどんなことを準備しておけばよいのでしょうか? お金や物の整理、手続きの事など、身のまわりを整理するとき心しておきたいことを落語を通してわかりやすく楽しくお伝えします!

2023

2/4 (土)

14:00~  
16:00

- 会場 ゆう桜ヶ丘ホール I
- 定員 40名 (参加無料)
- 申込み・問合せ  
多摩市社会福祉協議会  
まちづくり推進担当 Tel 042-373-5616
- オンライン参加も可能です(定員なし)  
ご希望の方は[sakuragaoka-mn@tamashakyo.jp](mailto:sakuragaoka-mn@tamashakyo.jp)にメールにてお申し込みください。  
後日ZoomのURLをお送りいたします。

#### 桜ヶ丘まちネット「桜ヶ丘地域福祉推進委員会」とは

多摩市自治基本条例に「まちづくり」とは地域住民と行政が役割を持ち、それぞれの責任のもとに進めていくものとあります。多摩市地域福祉計画では「地域福祉推進委員会」を推進していくとあります。【桜ヶ丘まちネット】は桜ヶ丘地域福祉推進委員会として、地域で活動する団体、関、多摩市、社会福祉協議会と連携し「まちづくり」を進めていくネットワークです。

詳細はコチラ➡



# 「おやじの会」って、ご存知ですか？

「おやじの会」は、子どもたちが安全・安心に遊んだり学んだりできるように環境の整備や、学校行事のサポートをするお父さんたちの会で、PTAとちょっと違うボランティアの集まりです。

在校生のお父さんはもちろん、子どもが卒業した後もOBとして「学校のために子ども達のために一肌脱ごう！」と汗を流すおやじたち。自由に楽しんで活動することが長続きする秘訣のようです。

『東寺方小おやじの会』は、15年前に発足、寺小のシンボルである「ひのきの森」の整備をはじめ、青少協や世話人会(保護者の会)のサポート、サマーカーンプやどんど焼きのお手伝いをしています。大栗川清掃や防災訓練などにも参加し、地域とも密接に連携して活動しています。

『たまー小おやじの会』は、8年前に校庭の芝生のメンテナンスの担い手として、校長先生からの呼びかけに答えて発足しました。学校やPTA、青少協のサポートの他、「冒険キャンプ」など、おやじならではの力を発揮して、子ども達が貴重な体験を得られるような自主企画も立てています。今年は夏休みに「水遊び会」を行いました。

現在、多摩市では「おやじの会」のある小学校が9校あり、お互いに情報交換をしながら活動しています。学校を超えてつながり、地域へと広がり、「我が子の父親から地域のおやじ」になっていく姿、頼もしいですね！



水遊び会



やぐらはおやじに任せろ！

## 桜ヶ丘まちネット にこにこサロン

毎週木曜日  
13:30~

秋の一日、手作り作品を持ち寄って  
にこにこ文化祭を開きました。(10/27)



写真・油絵・水彩画・レース編み  
手編み・絵手紙・鎌倉彫・七宝焼き  
友禅染・トルペイントなど素敵な  
作品がたくさん並びました。

## 毎日できる簡単な 体操をご紹介します!!

ごえん  
誤嚥を防ぎましょう!

美味しいものを食べることで幸せ  
ですよね。しっかり体操して首周り  
の筋肉をつけて行きましょう。

### えんげ 嚥下 おでこ体操 (飲み込みの筋肉トレーニング)



①手のひらの付け根あたりを  
おでこに当てます。

のど仏の上  
あたりに力が  
入るように!

②あごを引いて、おでこと手の平を  
押し合ってください。

## お散歩企画 第3弾

## 多摩市のパワースポット探索 (11/10)

～ノ宮の小野神社に行ってみよう～



氏子の方より神社の由緒などを  
お聞きしました。

編集：桜ヶ丘まちネット 広報部会

問合せ先：多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 まちづくり推進担当

電話 042-373-5616 FAX 042-373-6629

