



着任のご挨拶

4月1日に「地域福祉推進課長 兼 多摩ボランティア・市民活動支援センター長」に着任しました。どうぞよろしくお願いいたします。

市民一人ひとりが自分らしく毎日いきいきと暮らすうえでは、「安心して暮らせる」「お互いに助け合える」地域づくりが欠かせません。社会福祉協議会としても「桜ヶ丘まちネット」の皆さんと力を合わせ、多くの地域の方々にご参加いただきたいと思います。

桜ヶ丘の地域がどの世代にとっても魅力のある地域となるよう、協力し合っていきましょう。 多摩市社会福祉協議会

地域福祉推進課長 兼 多摩ボランティア・市民活動支援センター長 東島亮治



桜ヶ丘まちネット今年度の主な活動予定

普及啓発講座

管理栄養士による食事を
テーマとした講演をします

全体会

3回開催します

まちネット趣味の会

プログラムの充実・開催日数の
増加を進めます

平成28年度 第2回桜ヶ丘まちネット全体会を開催しました

「誰もが安心して暮らせるまち」の実現をめざして活動を進める桜ヶ丘地域の各団体から、ご報告がありました。全体会から一部を報告します。《3月13日（月）参加15団体27名》

* 自治会から

- 東京防災講習会から：災害時の備蓄品は一週間分の用意が必要である。日頃から食べ物や日用品を少し多めに備える「日常備蓄」を実践しよう。
- 桜ヶ丘地域の崖地調査が東京都南多摩東部建設事務所より開始され、今後2年間かけて危険地域などを調査する。
- 東寺方小学校への通学路、山神社付近に防犯カメラを設置した。
- 桜ヶ丘まちネットからの情報を自治会で紹介したい。自治会側からも情報、問題点などを提起し、横のつながりを持って行きたい。



* 桜寿会、民生児童委員、包括支援センターから

- 独居高齢者への見守り、引きこもりがちの方をお誘いすること。日頃からのつながりを大切にすることを心掛けている。



桜ヶ丘まちネット（桜ヶ丘地域福祉推進委員会）について

多摩市では、自治基本条例の中で「まちづくり」について、地域住民と行政が役割を持ちそれぞれが責任を持って進めていくと定めており、「多摩市地域福祉計画」には「地域福祉推進委員会」を推進していく旨が記載されています。

桜ヶ丘まちネット（桜ヶ丘地域福祉推進委員会）は、地域住民を中心に地域で活動する団体、専門機関、多摩市、社会福祉協議会と連携して「まちづくりを進めていく」ネットワークです。

地域介護予防教室 「桜ヶ丘元気アップ会」について

「桜ヶ丘元気アップ会」

会 場：桜ヶ丘集会所

参加料：無料

持ち物：飲み物

日 時：毎週水曜日

(原則月 4 回)

10 時～11 時 30 分

服 装：動きやすい服装・靴でご参加ください。

連絡先：介護予防リーダー

重松幹雄 090-2562-5650



介護予防とは、今元気な人が将来介護を必要としないように、また、介護を必要としている人でも心身の機能を維持、改善できるようにしていく取り組みのことです。

足腰の力を維持するためには適度な運動を継続することが重要です。それが元気に年を重ねるために必要な体操「元気アップ体操」です。ご一緒に元気アップ体操をしませんか。どなたでも参加できます。



多摩市では、高齢者が「いつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らしていくために」介護予防を進める地域づくりに取り組んでいます。その一つとして、平成 25 年から【介護予防リーダー】を養成し、養成講座を修了したリーダーは、地域で介護予防活動に主体的に取り組んでいます。平成 28 年 4 月からは、市内 10 か所で、身体機能が低下した高齢者の方も椅子に座ってできる“元気アップ体操”を行っています。桜ヶ丘は、坂や階段の多い街です。いつまでも健康で元気に、住み慣れた我が家で過ごすために、介護予防リーダーと一緒に、楽しく筋力アップしてみませんか。

【多摩市健康福祉部高齢支援課介護予防推進係より】

にこにこサロンからのお知らせ

毎週木曜日

午後 1 時 30 分から

4 時 30 分まで(夏時間)

参加費：200 円

場 所：桜ヶ丘集会所

5 月 4 日

11 日

サロンは
お休みです

H29 年度は、より楽しい集いの場を提供できるよう趣味の会を充実していきます。「介護予防体操の会」も始めます。



3 月 30 日(木)桜ゆうゆう会共催 お花見の会

にこにこサロンメニュー

- *福祉なんでも相談の日(第 1 木曜)
- *季節のお菓子を楽しむ日
- *俳句の会
- *スポーツ吹き矢を楽しむ会 他

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

