



### 桜ヶ丘まちネット令和3年度活動報告

毎週木曜日のサロン活動の他、第1回全体会での話し合いを基に、消防署見学・まち歩きの企画を立て実施しました。3月に予定していた普及啓発講座「最良の看取り・最良の自分じまいをするために」は、コロナ感染状況を鑑み5/14に延期しました。



#### 桜ヶ丘ビューポイント巡り



第1回

10/14 参加者 31名 1丁目の大階段にて  
桜ヶ丘元気アップ会協力

好評につき  
第2回!



3/24 参加者 31名  
とりで公園から広がる眺めを楽しみました。  
地域の方が作成した山々の名称を記したパネルを参考に…  
東寺方公園、庚申神社も巡りました。

#### クリスマス会



12/16 参加者 35名  
コロナの感染対策をしながら、にこにこサロンは随時開催しました。  
桜ゆうゆう会・にこにこサロン共催

ケーキとビンゴで  
楽しいひととき!

#### たましょうぼうしょへゆこう!



親子で参加!  
地域の方々との交流も  
できました。

12/4 参加者 87名  
新しくなった多摩消防署で防災訓練を体験しました。  
桜ヶ丘児童館共催・防犯パトロール協力

#### 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、専門機関、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。

# 桜ヶ丘地域の子ども達は！

桜ヶ丘地域には小学校がありません。三つの他地区の小学校に分かれて通学しています。桜ヶ丘 1 丁目は多摩第一小学校、2 丁目は多摩第三小学校、3 丁目・4 丁目は東寺方小学校にそれぞれ、桜ヶ丘から坂を下り登校、坂を上り帰宅しています。

多摩第一小へは＝関戸、連光寺、一ノ宮の一部地区から、多摩第三小へは＝関戸 6 丁目、貝取、乞田、豊ヶ丘、落合地区から、東寺方小へは＝和田、落川、東寺方、一ノ宮地区 等の地区から通学しています。桜ヶ丘地域の子ども達は他地区からのお友達ができ、交流の世界を広げています。

では身近な地域の友人との交流をどうしているのでしょうか？

桜ヶ丘児童館に集合！放課後に集まったり、イベントに参加したり、児童館が「ふるさと桜ヶ丘」を体感する場にもなっています。

分譲開始から 60 年が経ちましたが、今も昔も、子ども達は自由で活発な交流から多くを学んでいるようです。



## 元気アップ体操

いつまでもイキイキ元気に！  
筋力・体力アップで、  
楽しく健康維持しましょう！

### 毎週水曜日

(第5週目と祝祭日はお休み)

1部 9:00~10:00  
2部 10:30~11:30

場所：桜ヶ丘集会所

☆動きやすい服装、靴で参加してください。

☆飲み物を持参してください。

お問い合わせ

介護予防リーダー 矢島  
042-374-0782

令和4年度  
の予定

## 桜ヶ丘まちネット にこにこサロン

桜ゆうゆう会との共催で、茶話会や食事を計画しています。  
毎月第3週は、「にこにこシアター」映画を楽しみましょう。無料です。  
第4週は、「スポーツ吹き矢を楽しむ会」(現在コロナのため休止中)



毎週木曜日 13:30~16:30

桜ヶ丘集会所

参加費：200円

《第1週は「福祉なんでも相談」と「季節のお菓子の日」》

- 5月12日 新茶とお菓子の日
- 6月2日 初夏のお菓子の日
- 7月7日 暑気払いの食事会
- 8月4日 冷菓を楽しむ日
- 9月1日 秋のお菓子の日
- 12月15日 クリスマス食事会
- 1月12日 お汁粉の会
- 2月2日 お茶を楽しむ会(中国茶、煎茶、抹茶)
- 3月23日 お花見の食事会

※状況により予定を変更する場合があります。

サロンのボランティア  
募集しています！

### 毎日できる簡単な体操をご紹介します!!

#### すり足に注意!!

すり足はつま先が上がらなくなった状態です。  
自分が思っているより、足が上がっていないことがあるんです。  
コードや絨毯などの段差につまずいたり、転んだりしないようにしましょう。



椅子に座って、つま先をゆっくり持ち上げおろします。  
次に、かかとをゆっくり持ち上げおろします。何回か繰り返しましょう。  
※どんな場所でも簡単にできる体操です。

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

