

ご存知ですか？近所 de 元気アップトレーニング！！

「落合3-5自治会コミュニティサロンあいあい」では
近所 de 元気アップトレーニング（略して近トレ）をスタートしました。

コミュニティサロン「あいあい」は東日本大震災の後、地域での防災にはまず「近助」が大切だと痛感し、地域の顔見知りを作ることから始めようと発足しました。趣味活動などを通じて顔見知りが増えてきた中で、体操も取り入れてみようとして6月から「近トレ」をスタートさせました。

毎週木曜日 10:00 から、のんびりまったりと近トレに励んでいます。参加者の最高齢は99歳の方で、「100歳を目標に！」と元気に運動されていらっしゃいます。評判が評判を呼び、お隣の地区の方も参加されていました。一人では継続しづらい運動ですが、近所で、顔見知りと一緒に実施することで、毎週続けることができるプログラムです。ぜひ皆様の地域でもはじめてみませんか？



近所 de 元気アップトレーニング（略して近トレ）とは、「いつまでも住み慣れた地域で元気で長生きできるように、ご近所同士でできる介護予防運動です。様々な専門職によるサポートがあり、読本やDVDを見ながら気軽に取り組むことができます。



今後のふれあいトムとも開催予定

第3回 9月 1日(土) 10:00～12:00

第4回 11月 3日(土) 10:00～12:00

第5回 1月 5日(土) 10:00～12:00

第6回 3月 2日(土) 10:00～12:00

今年度も「防災と見守り」をテーマに進めていきます。

どなたでもご参加いただける会ですのでぜひご参加ください。

ふれあいトムとも（鶴牧・落合・南野地域福祉推進委員会）は、

自治会・住宅管理組合やサロン、民生・児童委員、地域包括支援センターなど様々な団体のネットワークづくりを推進しています。「ふれあいトムとも」で情報共有や意見交換を行い、「地域の横のつながり」をつくることで、地域の課題解決や活性化を図る応援をします。

日頃、地域で感じている心配事やご意見など、ぜひ皆様の声を聞かせてください！たくさんのご参加をお待ちしております。

編集・発行 問合せ
ふれあいトムとも 世話人会
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
多摩市関戸 4-72 ウィンター・コミュニティー7階 多摩ボランティア・市民活動支援センター内
TEL: 042-373-5616 FAX: 042-373-6629 担当: 大槻・松浦

ふれあいトムともだより No10

鶴牧・落合・南野地域福祉推進委員会

今年もやります！「地域の防災と見守り」

6月に起きた「大阪府北部を震源とする地震」や、西日本を襲った7月の「平成30年7月豪雨災害」など、市民生活を脅かす災害が立て続けに発生しました。いずれの災害でも、地域の皆様の協力のもとに安否確認を行い、お互いに協力し合い、安全な場所まで避難するなどの行動が見られました。

今年度も「ふれあいトムとも」では「地域の防災と見守り」をテーマに、様々な取り組みを実施します。



首都直下地震における要配慮者支援 ～地域で普段からできること～



7月7日（土）トムハウスにて多摩市防災安全課の職員による講座を開催しました。

首都直下地震の仕組みや多摩市の被害想定、家庭での備えや多摩市の取り組みなど解りやすい説明がありました。何よりも重要なのが、地域による「要配慮者（災害時等にお手伝いが必要な方）」への支援が必要であることが強調されました。



要配慮者（お手伝いを必要とされる方）

避難行動要支援者

要配慮者の中でも特に配慮が必要な方

- 1 介護保険における要介護3以上の方
- 2 身体障害者手帳1～2級の方
- 3 視覚障がい者3～6級の方
- 4 聴覚障がい者3～4級の方
- 5 人工透析者の方
- 6 呼吸器障がい者の方
- 7 愛の手帳1～3度の方

具体的には

- 高齢者の方
- 認知症の方
- 障がいをお持ちの方
- ヘルプカードをお持ちの方
- 乳幼児
- 妊婦
- 日本語がわからない外国の方
- など



日頃から、地域での顔が見える関係づくりが大切であることが再認識されました。これに伴い、「ふれあいトムとも」では、9月1日（土）10:00～トムハウスにて、「要配慮者（お手伝いを必要とされる方）」の理解をさらに深めた内容の講座を検討しています。お誘いあわせの上、皆様のご参加をお待ちしております。

鶴牧・落合・南野地域の「ふれあい・いきいきサロン」

「ふれあい・いきいきサロン」とは、地域の皆さんが主体となって運営し、お茶のみしながらおしゃべりをし、ご近所の方と顔見知りになれる「出会い」「交流」「仲間づくり」の場です。

①開催日時、②開催場所、③活動内容

フリアシニアの会(鶴3-2)

- ①第3水曜日 13:00~16:00
- ②マンション内パーティールーム
- ③福祉・介護・年金・健康等のおしゃべりサロン



三々五々の会(落3-3)



- ①第1水曜日 14:00~16:30
- ②落合3-3 集会所
- ③おしゃべりや情報交換をしながら世代間交流・安否確認等行っています。

落合3-5 自治会コミュニティサロン あいあい(落3-5)



- ①毎週木曜日 10:00~12:00
- ②落合3-5 集会所
- ③世代間交流・趣味活動をしたり、近所de元気アップトレーニングを行ったりしています。

木曜サロン(落3-4)



- ①第1~4木曜日 10:30~15:30
- ②落合3-4集会所
- ③折り紙、麻雀、おしゃべり。「ひとりぼっちをなくそう」をモットーに活動しています。

落合3-2 自治会ふれあいサロン(落3-2)



- ①毎月曜 13:00~17:00 麻雀
毎火曜 13:00~17:00 サロン
- ②落合3-2 集会所
- ③お茶のみしながら情報交換。麻雀は初心者でもベテランが教えてくれます。

グリーンメゾン鶴牧3 環の会(鶴3-13)

- ①毎週木曜日 14:30~16:00
- ②グリーンメゾン鶴牧3集会所
- ③お茶飲みしながら雑談、歌やオペラ鑑賞等いろいろと行っています。



鶴三会(鶴3-14)



- ①第3木曜日 10:00~12:00
- ②タウンハウス鶴牧3 集会所
- ③季節ごとの旬会、勉強会、介護、防災などの情報交換。他に剪定や小修理など、困りごとの支えあいを500円/回で行っています。

喫茶くすのき(鶴4-1)



- ①第4木曜日 13:30~15:30
- ②タウンハウス鶴牧4集会所
- ③絵本の読み聞かせやコーラスなど。街の喫茶店のように気軽な交流の場にしたいです。

鶴5東町会親睦会(鶴5)

- ①第2月曜日 14:00~16:00
- ②鶴牧5丁目集会所
- ③お茶のみしながら情報交換、折り紙、絵手紙など、色々な企画で交流を深めたいです。



南野3丁目ふれあいサロン



- ①第3土曜日 13:00~16:00
- ②南野集会所
- ③映画のDVD鑑賞や、麻雀・将棋、おしゃべりなどを通し、町会の輪づくりを進めたいです。

おしゃべり広場(落合6-6)

- ①不定期
- ②グリーンコープ落合団地集会所
- ③多くの方が参加できるように曜日を变えながら開催します。地域の情報交換や気軽に話せるつながりを作りたいです。



落合4-2 団地親睦サロン ウェルカム(落4-2)

- ①毎週火曜日・第2・4土曜日 10:00~16:00
- ②落合4-2 集会所
- ③麻雀を楽しんでいます。初心者大歓迎です。



落合4-3 園芸有志会(落4-3)

- ①毎週土曜日 10:00~14:00
- ②落合第4公園、落合4-3集会所
- ③公園花壇の手入れや菜園作業、軽食茶話会。昼食は参加者全員で行っています。



落合4-3 おはなし会(落4-3)

- ①第2・4火曜日 16:00~17:30
- ②落合4-3 集会所
- ③日本昔話・多摩民話等の読み聞かせや茶話会、昔話や郷里の話など会話が広がっています。



ふれあいサロン結(落4-4)

- ①毎週水曜日 13:30~15:00
- ②落合4-4集会所
- ③東京医療学院大学の先生を講師に迎え、指導の下で楽しく介護予防体操をしています。



New