



# 冬号

発行・編集：福祉のネットワーク永山

事務局：(社福) 多摩市社会福祉協議会

TEL：042-373-5616

第23号：平成28年12月

## 福祉のネットワーク永山だより

～誰もが安心して暮らせる地域を目指して～

# 永山地区 サロン交流会

## 永山地域のサロン交流会を開催しました

日時：平成28年9月30日（金）

場所：東永山複合施設 B棟1階 ボランティア会議室

内容：居場所づくりを行なっている住民同士の交流



「福祉のネットワーク永山」の呼びかけで、永山地区で居場所づくりを行っている住民で交流会を行なった（写真）。永山の「ふれあい・いきいきサロン」など居場所づくりを行なっている9つの団体、23人が参加し、A、B、C、Dの4グループに分かれ、所属するサロンなどの活動内容を紹介したり、活動を進めるうえでの悩みを語ったりして今後の活動の参考にした。各グループが話し合った内容は最後の全体会議で以下のように発表された。

【Aグループ】瓜生サロンは「瓜生ランチ」という食事会が毎月第3火曜日、「5の日サロン」が毎月5日にそれぞれ催される。「5の日サロン」は手芸、健康麻雀などが行われるが、麻雀は90歳の男性がリーダーとなって立ち上げた。ランチの時はお客さんだが、麻雀の時は世話役でサロンによって役割分担が変わる。住民には得意技を持った人がいるもので、それらを活かすこともサロンの活性化に役立つ。

【Bグループ】サロンは長く続いているが、参加者が固定化する傾向にある。「ネットワーク永山体操サロン」の世話役で介護予防リーダーが加わったことから筋力向上体操が話題になった。

【Cグループ】新しい人を増やすにはどうしたらよいか、という課題を挙げる一方、活動内容を多様化すれば多様な人達が集まるのではないかという提案も。高齢化でサロンの担い手である世話人が減っていると世代交代が進んでいない悩みも出た。



【Dグループ】住民同士のふれあいに役立っているが、催しがマンネリ化していると全体に共通した傾向が指摘された。

以上のグループ発言を受けて「高齢化とともに認知症が懸念されるが、これは人と交流し刺激をうけるサロンが予防に役立つ。筋力向上体操も介護予防に効果がある」など、住民で行う居場所づくりの重要性を再認識した。また、今後も年に1回は交流会を開くことになった。

# 【永山地区サロン&居場所紹介～永山地区サロン交流会より～】

## ①<永山3-1ふれあい>

開催日時：毎月第3木曜日  
 場所：永山3-1集会所  
 内容：昨年度実績より  
 ミニ講演4回（健康関係その他）  
 手作り講習会2回（多目的トレー、キャンドルフラワースタンド）  
 季節の行事（クリスマス会、ひな祭り）  
 ミニフラワー2回（生花、同じ材料で自由にアレンジ）  
 その他2回（マジックショー、お昼しましょう他）  
 ※3月に一年分の行事を話し合っています。  
 多摩市社協（VC）、中部地域包括支援センター等皆様の協力を得て、参加者・主催者共に楽しく活動しています。



## ②<ネットワーク永山体操サロン>

開催日時：毎月第2水曜日 13:30～15:30  
 場所：東永山複合施設 ボランティア会議室  
 内容：日常生活を円滑に過ごすための体操を椅子に座ってゆっくりとした動きで行います。運動後は茶話会をしています。女性が多い状況ですが、男性も参加し易いよう工夫したいです。



## ③<健康麻雀友の会>

開催日時：毎週火、木、土、日 9時～  
 場所：東永山複合施設 A棟3階  
 内容：健康麻雀  
 参加者の健康を確認しながら活動しています。



## ④<エステート永山-3ふれあいサロン>

開催日時：①毎月最終土曜日 17時～  
 ②不定期  
 ③毎週金曜日 13時～  
 ④第1月曜日 17時～  
 場所：エステート永山3集会所  
 内容：①ワイワイ会 ②映写会、講習会  
 ③健康麻雀 ④コミュニティサロン“集い”



## ⑤<永山団地自治会 マーガレットの会>

開催日時：毎月第3金曜日 ①13時～15時 ②12:30～  
 場所：永山団地東集会所1階  
 内容：茶話会  
 ①お菓子（羊羹（芋、小豆）甘酒など）  
 ②食事（カレー、うどん、そば、ちらし寿司など）



## ⑥<永山団地自治会 福祉対策部>

開催日時：①偶数月第4火曜日（12月は第3）14:00～16:00  
 ②奇数月第4水曜日（今年度：11月は第5）10:00～11:30  
 場所：永山団地 東集会所など  
 内容：①みんなで歌いましょう。講師：坪井みちさん



四季折々の歌や懐かしい歌を歌います。  
 ②筋力向上体操（健康増進と体力づくり）八田昌子さんと筋力向上サポーターズクラブ「いつまでも自分の足で歩けるように」行なっています。  
 ③講演会、庭園散策など  
 ・斉藤先生講演会（斉藤内科呼吸器科院長）「おだやかに生き おだやかに死んでいく・パート2」  
 ・六義園散策

## ⑦<サロン5-21>

開催日時：不定期開催  
 場所：タウンハウス5-21 集会所など  
 内容：レモンジュースづくり  
 絵手紙、おたっしゃ健診、七夕飾り、写真撮影会、詩の輪読、防災食パッククッキング、いきいき体操、おとなの塗り絵など



## ⑧<いきいきサロン・メゾネット永山>

開催日時：毎月第1火曜日開催  
 場所：メゾネット永山5団地集会所  
 内容：カレー昼食、最後に歌を歌う頭の体操（おもしろクイズ）季節の折り紙（兜）七夕飾りなど



## ⑨<瓜生サロン>

場所：瓜生集会所  
 開催日時：①毎月第3火曜日 ②毎月5日  
 内容：①瓜生ランチ  
 手作りランチにて会食、レクリエーション（季節の唱歌、キーボード・トランペット演奏、体操、手芸、クイズ、昔話など）、講演会（歯科衛生士による「摂食・嚥下」）など  
 ②5の日サロン 手芸、健康麻雀、お手玉、お絵かき など



## ◇ 高齢者の相談窓口（永山団地商店街）

- 多摩市中部地域包括支援センター移転
- 多摩市中部高齢者見守り相談窓口開設

# 地域情報のご紹介♪



10月24日、永山団地商店街に「多摩市中部高齢者見守り相談窓口」が開設しました。1階に「相談窓口」そして2階には「多摩市中部地域包括支援センター」が移転してきました。

広い入口は全面ガラス引戸で、どなたでも相談しやすい場になっています。嬉しいことは、「高齢者見守り相談員」が永山地区に居て、生活上の困ったことなどの相談にも乗っていただけることです。

2階の地域包括支援センターと共に「暮らしやすい永山」の実現を支援しています。皆さん、私たちの場として気軽に立ち寄ってみませんか？

☆多摩市中部地域包括支援センター ☎375-0017 ☆多摩市中部高齢者見守り相談窓口 ☎357-8877



## 福祉のネットワーク永山とは

多摩市社協ホームページでも活動を見ることができます。  
「福祉のネットワーク永山」で検索してください。

### ☆福祉のネットワーク永山の事業で新たな仲間づくりを！

福祉のネットワーク永山は、永山地区の各団体、住民同士が連携することで様々な地域課題に向き合い、取り組んでいます。皆さまのご参加お待ちしております！

### ☆福祉のネットワーク永山 今後の予定

- 定例会：奇数月第3土曜日 1月21日（土）
- 瓜生小地区防災組織担当者連絡会：偶数月第3土曜日など
- 永山小・多摩永山中地区防災情報連絡会：偶数月第3土曜日
- さんぽ会：毎月第1、3水曜日 グルメシティ前10時集合
- まち歩き：参加希望者は当日集合場所へ：1月10日（火）  
ケーブルで高尾山薬王院（聖蹟桜ヶ丘西口交番前10時）
- 見守りウォーキング：毎月第2、4月曜日15時30分集合  
瓜生地区：グルメシティ前（永山商店街内）  
永山地区：グリナード永山2Fマクドナルド前
- 体操サロン：毎月第2水曜日 東永山複合施設 ボランティア会議室

## 防災

～避難所単位で  
訓練を実施しました～

★第3回瓜生小避難所運営訓練  
11/20（日）248名参加

多摩市立瓜生小学校

★第3回永山地区合同防災訓練  
10/23（日）146名参加

多摩市立永山小学校

※まち歩き年会費：¥500  
（傷害保険代・写真代・資料代に充当）

※お弁当・水筒・タオル・交通費など持参

## <ま・ち・か・と>

風雪の日でも永山小学校の通りの前で子供たちを見守っている人がいる（写真）。

永山3丁目の住民・佐藤健夫さん。防犯パトロールのスタイルで午後2時半頃から6時半ごろまでミニバスの停留所こぐま保育園前に立っている。下校する生徒はむろん学習塾に通う児童にも馴染みのおじさん。一人で帰る子を家の近くまで送って行くこともある。ある日、友だちの家に遊びに行くという女の子が佐藤さんに果汁入りのキャンディーをプレゼントしていた。昨年9月頃から続けている見守り——安心な街にしたいという一念だ。

