

コミュニティサロン紹介

狭山台4丁目粋・活さろん

2月17日(水)、狭山台4丁目自治会館に『粋・活さろん』を訪ねました。平成26年2月にオープンし、竹村 昇会長のもと24名のスタッフが交代で運営しています。現在50~60名の方が、毎週水曜日11:00~15:00に【粋・活さろん】活動をしています。▼100円でお替わり自由なコーヒー、紅茶、日本茶、お菓子などを味わいながら小さなサークルを作り、囲碁、オセロ、折り紙、切り絵、編み物などを楽しんでいます。▼また、13:30から



囲碁を楽しむ仲間(狭山台4丁目自治会館にて)



オセロを楽しむ仲間

一運営スタッフにお聞きしました

「粋・活さろん」の仲間最高齢者は95歳の方ですが、ぜひ若い方も来てください。小さい子供連れもOKです。」
記者雑感 狭山台の方々が、仲間づくりができる大変魅力的な【粋・活さろん】を運営し、楽しく利用していることが分かりました。あなたも仲間に加わりませんか?(村上記者)

10分間は、「さやま笑いヨガ健康クラブ」の園田さんがリーダーとなり、参加者と「笑い」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた『健康エクササイズ』を行っています。▼14:30から30分間は、全員に80頁の歌集ファイルが配られ、スタッフ加藤さんの司会と前島さんのハーモニカ伴奏で、懐かしい歌詞を見ながら全員で合唱を楽しんでいます。



「笑いヨガ」の健康エクササイズ

カフェ・ド・狭山台



楽しいおしゃべりに花が咲きます(狭山台1街区集会所にて)

2月17日(水)、お昼前に狭山台1街区集会場のふれあいサロン『カフェ・ド・狭山台』を訪ねました。▼扉を開けると、すでに演歌が流れています。30席ほどの会場では、カラオケに興じる人、お茶で談笑する方々、そして6名のスタッフの方がてきぱきとランチの支度をしています。今日のメニューは魚定食+コーヒー付(300円)。60~70代の、とりわけ元気な女性が多い印象です。▼このサロンは平成22年6月に開店。当時スタッフだった朝吹さんは「その時100人ほどの来客だった。今は30~40人くらいに定着しています」。開店は毎週水曜日。10:30~11:30はカラオケとおしゃべりタイム、11:30~12:40がランチタイム、12:40~15:00までカラオケとおしゃべりタイムと掲示されています。スタッフの小菅さんに運営について伺うと「支度は固定したスタッフではなく、時間のある方が連絡しあってやりくりしています。常連の顔が見えなくなると心配ですね、ひとり暮らしの方が多いため」▼ランチタイムではほとんど満席。食事が終わると再びおしゃべりタイムとカラオケが始まりました。閉店近くなると、みんなで数曲童謡を合唱してお開きになります。

一利用者にお聞きしました

「テレビを相手に食事していても寂しいだけ。できるだけ外へ出ておしゃべりしているのが楽しいわ」一人暮らしの女性(70代)
 「この地区には8箇所のサロンがあって、毎日、曜日ごとに別のサロンを巡っている。サロンごとに友達がいて麻雀、カラオケなど楽しんでいるよ」常連の男性(70代)
 「こういう所は男性が少ないというが、初めてでも積極的にひとこと声をかければすぐに友達になれますね」初めて来た男性(70代)
 「元気なうちは歩いて、おしゃべりして、歌って、友達を作って、ここはいい場所よ」娘夫婦と同居の女性(70代)(葛西記者)



一緒に食べるとよりおいしく感じます

お知らせ

子どもから大人まで! 知って安心 すこやかスクール@狭山台

「特別養護老人ホーム」って、類似の施設とどう違うの?
 対象や制度、費用のことなど、専門家に詳しく聞いてみましょう!



- [内容] 特別養護老人ホームについて
- [日時] 3月23日(水) 14:00~15:00
- [場所] 狭山台公民館 ホール
- [講師] 入間川病院 [定員] 80名(先着順)
- [費用] なし [共催] 医療法人 入間川病院
- [申込み] 富士見・狭山台地域包括支援センターへ
Tel:04-2969-0080 Fax:04-2969-0081

予告! 脳力アップ教室・旅行編

楽しい旅行の計画を立てながら認知症の予防をしませんか? 初回はファイブコグ検査を行います。募集の詳細は4月号をご覧ください。

- [日時] 5~9月の毎週火曜日 10~12時(全17回)
- [場所] 狭山元気プラザ
- [対象] おおむね65歳以上の方
- [内容] 認知症予防の知的活動、旅行
- [問合せ] 富士見・狭山台地域包括支援センターへ
Tel:04-2969-0080



介護者のためのリフレッシュサロン

介護の不安やストレスはありませんか? 独りで悩まず楽しくおしゃべりしましょう!
 サロンのご利用はどなたでも、お気軽にどうぞ!



- [日時] 毎月第1月曜日 13:00~15:00
※4月は4日(月)に開催
- [場所] 狭山元気プラザ 地域活動室2
- [メニュー] コーヒー・紅茶 100円
※飲み物はおかわり自由です
- [問合せ] 富士見・狭山台地域包括支援センター
Tel:04-2969-0080

初心者パソコン教室~年間講座~

毎年好評の初心者対象の教室です!

- [日時] 4月21日から来年2月までの木曜日 9:30~11:45(全27回、毎月2~3回)
- [場所] 狭山台公民館 学習室
- [対象] これからパソコンを覚えたい方
- [費用] 20,000円(テキスト代別途)
- [内容] ワード、エクセル、インターネットなど
- [講師] 狭山パソコン支援の会
- [定員] 16名(定員になり次第締切)
- [条件] ノートパソコンを用意できる方 (Windows7以降)
- [申込み] 狭山パソコン支援の会・鈴木さんへ
Tel:04-2959-6272

