



# まるっと瓦版

令和5年

1月号

- 介護予防型のふれあい絆・活サロン
- ふれあい絆・活サロン「地域懇談会」実施報告

## ●介護予防型のふれあい絆・活サロンのご紹介

介護予防型サロンをご存じですか？概ね週1回で体操や脳トレ、レクリエーション等“健康”をテーマに開催しています！

区内で行っている6カ所の介護予防型サロンをご紹介します♪♪

ご興味ある方はぜひ、裏面下記の地域福祉支援係までお問い合わせください。

### 南千住

#### すまいるたうんふれあい亭

日時：毎週木曜日 12時半～15時

場所：南千住西部区民ひろば館1階

内容：体操・脳トレ・レクリエーション

#### アトリエころばん

日時：第2・4水曜日 10時～11時

場所：ギャラリー<sup>アニモ</sup>（南千住2-22-1）

内容：体操

### 東日暮里

#### はなはなクラブ

日時：毎週月曜日 13時半～15時

場所：夕やけこやけふれあい館 レクホール

内容：柔軟・ころばん・タオル体操や歌等

### 西尾久

#### ふらっとbサロン

日時：毎週水曜日 10時半～11時半

場所：八百バレー教室（西尾久4-28-8）

内容：ラジオ体操・ころばん体操等

### 荒川

#### 健康カフェ コミカレ

日時：毎週水曜日 10時～11時半

場所：荒川山吹ふれあい館2階

内容：体操・講談・レクリエーション

#### 楽らく会

日時：毎週火・木曜日 12時20分～16時

場所：さつき会館

内容：麻雀

健康寿命を延ばそう♪♪



## ●ふれあい粹・活サロン「地域懇談会」実施報告



11月から12月にかけて「ふれあい粹・活（いきいき）サロン」の世話人の皆様と各地区で懇談会を開催しました。その中でサロンは「ご近所付き合いのきっかけになる」「サロンがあることで励みになる」「サロンに行くと役立つ情報が聞ける」等の意見を頂きました。

また地域の困りごととしては「一人暮らしの方の安否が心配」「高齢化が進んでいる」「人々のマナー意識が変わった」などの声が寄せられ、暮らしの中に様々な問題・課題がある事を再確認しました。

コロナもあり人との関わりを持つ機会が少なくなっている世の中ですが、これからも沢山の方が「集いの場」として「ふれあい粹・活サロン」に参加して頂き、**有意義な時間を過ごせる場所・また困りごとや悩み事が少しでも解消できる場所**としてサロンを世話人の皆さんと運営していきます。

## ●ぷち連載コーナー『さくっと！教えてひらりちゃん』

寒い冬でも体ポッカポカで元気に過ごそう！！ということで・・・

寒い冬に効果的な飲み物紹介♪ みなさんは温かい飲み物を飲んでも温まらないと感じたことはありませんか？そんな時はショウガ湯をぜひお試しあれ！

### ❀ショウガ湯の作り方❀

- ①すりおろしまたはチューブのショウガ 小さじ1（お好みで調節）
- ②砂糖またはハチミツ 大さじ1～2
- ③お湯を適量 ※お湯の代わりに紅茶でも！
- ④カップにすべて入れて混ぜる。レモン、ゆずを足してもおいしい。



【番外編】 スポーツドリンクは夏の飲み物のイメージですが、お湯わりにすると糖分・塩分の取りすぎも抑えられて脱水予防にもなります。皆さんの冬のおすすめの飲み物は何ですか？

## ふれあい粹・活サロンの状況

（12月の開催は 全91か所のうち、53か所が実施）

ご相談やお問い合わせは… **地域福祉コーディネーター** へ！

〒116-0003 荒川区南千住1-13-20

荒川区社会福祉協議会3階 地域ネットワーク課 地域福祉支援係

担当：三宅・白旗・豊田・藤田・鈴木

電話：3802-3338 FAX：3802-3831 メール：jigyo@arakawa-shakyo.or.jp