

まるっと瓦版

令和7年

11月

- 新規サロン『バウンダリーカフェ』のご紹介
- 『街なかたすけあい講座』のご案内

●からだやこころのことを相談できるサロンが出来ました♪

地域の皆さんが気軽に参加できる『バウンダリーカフェ』は、からだとこころの健康についてゆるやかに話せる居場所です。

『バウンダリー』とは、人と人との間にある「ちょうどいい距離感」のこと。
難しく考える必要はありません。自分の調子や気持ちを大切にしながら、無理のない関わり方を見つけるきっかけになればと思います。



『バウンダリーカフェ』ではどんなことをしているの？



カフェでは、薬剤師や保健師とお茶を飲みながら、健康のこと、生活のことを気軽に相談できます。

例えば「眠れない日が続いている。」「最近、食欲がない。」「誰かに話したいけど病院へ行くほどでは…」といった日常の悩みも歓迎です。

話したくないことは話さなくて大丈夫。聞くだけの参加も可能です。

『バウンダリーカフェ』では『こころとからだコンディションカード』を使って、自分の今の状態を知ります。

「今の自分のからだはどんな感じだろう」

「どこまでなら心地よく話せるのか」

今の自分の感覚を意識することで、心地よく過ごすことができます。

そうした「自分のからだとこころの感覚を知る練習」の場でもあります。無理に話したり、誰かを励ましたりする必要はありません。お茶を飲みながら、自分のペースで心地よく過ごせる場にすることを大切にしています。



【バウンダリーカフェinりんごちゃん薬局】

【会場】りんごちゃん薬局

(荒川5-11-18ヴィンヤード1F)

【日時】毎月第1土曜日 14:00~16:00

●『街なかたすけあい講座』のご案内

荒川区は元気な高齢の方が多くいらっしゃいます。その中で、杖やシルバーカーを使って外出されている方もよく見かけます。

ふれあい粋・活サロンなどの居場所や銭湯などの施設に行く際に、都電やバスを利用することもあり、外出に不安を感じる方もいらっしゃいます。

そんな時にちょっとした声掛けや手助けを受けると、安心して外出ができるようになります。

今回の講座は、どのような助け合いができるか、自分のできることはどんなことかなどを知り合える内容で開催します。

参加者全員に
【ボランティア登録証明書】
をお渡しいたします!

【講座名】 令和7年度 街なかたすけあい講座
～外出のサポートについて～

【日時】 11月17日(月) 14:00～16:00

【会場】 荒川区役所 本庁舎3階会議室
(304・305会議室)

【対象】 区内在住・在勤で、18歳以上の方

【定員】 20人(先着申込順)

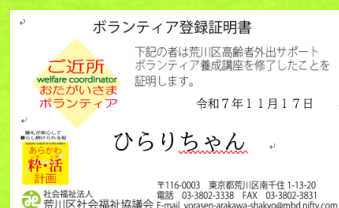
【申込】 荒川区社会福祉協議会 福祉サービス課 地域福祉支援係

☎ 03-3802-3338 / FAX 03-3891-5290

※お電話、または下記をご記入の上でFAXにてお申込ください。

※お電話の場合、申込時に下記の氏名等の必要事項をお伝えください。

※11月12日(水)申込締め切り。



※ボランティア活動は自由です。
必ず活動していただくといった
ものではありません。



フリガナ 【氏名】	男・女・その他	【年代】	代
【住所】		【電話番号】	

地域みんなで『安心して暮らせるまち』にしていきましょう♪
ご応募、ご参加をお待ちしております!

【主催】 荒川区 福祉部 高齢者福祉課・荒川区社会福祉協議会

【協力】 株式会社シーキューブ

パナソニック エイジフリーショップ 荒川台東



〒116-0003 荒川区南千住1-13-20
荒川区社会福祉協議会 福祉サービス課 地域福祉支援係
電話: 3802-3338 FAX: 3891-5290
メール: jigyo@arakawa-shakyo.or.jp

ご相談やお問い合わせは… **地域福祉コーディネーター**へ!