



ふれあい・いきいき サロン通信

令和7年 秋 第37号

【発行元】

社会福祉法人 江東区社会福祉協議会
地域福祉推進課 地域支援係
〒135-0016 江東区東陽6-2-17
高齢者総合福祉センター2階
TEL:3640-1200 FAX:3699-6266

エーアイ

さわやかAI

★開催場所：白河東地区集会所

★活動日：毎週水曜日

令和7年3月に登録、仲間入りしてくださいました！

KOTO活き粋体操や筋力体操、認知症予防体操など、体操をすることを主目的に毎週行っています！



また、手作り歌詞カードの中から歌を歌ったり、簡単なゲームを行ったりもしています。

そんな、「さわやかAI」さんの活動をご紹介します！！



サロンを立ち上げたきっかけは？

区主催のKOTO活き粋体操講習会に参加した住民同士が集まってスタートしました。サロン名の「AI」には、安心(A)とイキイキ(I)という意味を込めています。現在の会員数は18名で、ほとんどが70代、あとは60代、80代の会員です。

サロン開催中には集会所の入り口にポスターを貼っています。そのおかげで見に来て下さる方もいます。

少しずつ会員を増やしていきたいとも考えています。



「長く続けよう」をモットーに♡

会員は皆が優しく、「長く続けよう」という気持ちが強いです。そのため、集会所の鍵開け当番や体操の進行など、皆で係を決めたり、一人一人が出来ることを自主的に行って、全員参加型でサロンを運営しています。

「週に一度、楽しみに来ている」と、近所の方を誘って一緒に参加している人もいます。

この活動があることで、街歩きや情報交換にもつながり、普段の生活に張りが出ています。



社協からのお願い

サロン助成金上半期(4月～9月)分のお振込みは10月以降を予定しています。

「ふれあい・いきいきサロン活動費・会場費助成金申請書」が未提出の団体は速やかにご提出をお願いします。

※申請書が確認でき次第、順番にお振込みいたします。

提出忘れに
注意です！



がんばらないうんどうサークル

★開催場所：大島6丁目団地3号棟集会所

★活動日：毎週金曜日



令和6年10月に登録、仲間入りしてくださいました！
運動の時間は集中、それ以外は和やかな雰囲気で行っています。
そんな、「がんばらないうんどうサークル」さんの活動をご紹介します！！



サロン活動への想い♡



現代表が、平日昼間の時間に、ベンチでおしゃべりしたり、思い思いに過ごしている方たちを見て、自分の将来を想像し、「地域で何かしたい」と思ったときに縁があって、活動を引き継ぐことになりました。

集会所で、椅子を使ってストレッチやヨガのポーズを組み合わせ、全身を気持ちよく伸ばし、ゆっくり動かすことで筋肉を鍛え、転ばない体づくりを目標にしています。
参加者の「もっと」を引き出すプログラムで、思わず体が動いてしまう体操でした。

無理なく・楽しく・がんばらない★

サロン名にある「がんばらない」は、無理なく楽しく続けるため。今後も、まずは楽しいことを目指して活動をしていきます。

参加者は団地の方が多くいますが、近隣からも誘い合ったり、顔馴染みになったりして、欠席の人がいると心配になります。毎週集まる場があることで、地域でのつながりや気かけあう雰囲気が出来ています。



同じ会場で火曜日には「ゆっくりほぐそう！椅子で全身ストレッチ」というサロンも始まり、月2回活動しています。より参加しやすいように緩やかにストレッチをします。UR生活支援アドバイザーが顔を出して活動を応援しています。2つの姉妹サロンが地域の大切な居場所になっていることが感じられました。

譲り先を探しています！

絵手紙セット（絵具・筆）

※使用済みで、新品ではありません。



ご希望の方は、**11月28日(金)までに地域福祉課地域支援係(3640-1200)まで**ご連絡ください。
希望者多数の場合には抽選とさせていただきます。

サロンが元気の秘訣♡

都営豊洲1丁目アパート自治会集会所で活動するカラオケサロン「青春クラブ」の最高齢の方にお会いしました！
現在99歳、もうすぐ100歳になられます。カラオケで美声を響かせていました♪
サロン活動が皆さんの元気を支えています。

