



ふれあい・いきいき サロン通信

令和8年春 第38(特大)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

有明湾岸ファイトクラブ

★開催場所：シティタワーズ東京ベイイーストタワー
ミーティングルーム
★活動日：毎週火曜日

令和6年度8月に登録、仲間入りしていただきました！

毎週火曜日にKOTO活き粋体操を行っているほか、有明二丁目児童遊園で月に1回程度のガーデニング活動も行っています。

そんな「有明湾岸ファイトクラブ」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？

有明スポーツセンターで行われたKOTO活き粋体操講習会に参加した4名で立ち上げました。交代で会場を借り、知り合いを誘うことで会員が増えました。また、ガーデニング活動の際に通りすがりで興味を持った方が参加されることもありました。



ずっと自分で歩けるように…★

なるべく仲良く、都合の良い時に来て続けられるように心がけています。自分のため、健康のために活動しています。

「ふくらはぎは第二の心臓。馬鹿にしていたが、80歳代となって筋トレやらなければと思うようになった」とは代表の小原さん。地道にコツコツ続けることが転ばない身体づくりにつながっているようです。



マンション居住者以外も参加OK！

参加者の中には東雲、豊洲地区からバスや自転車で参加している方もいて、マンション在住でなくても参加できます。開始時間に合わせてロビーに集合しています。

参加者は「近くで集まれる場所があるって、すごく良い。なかなか遠くに行くのは難しいから。」と話していました。



良い人ばかり😊 縁に恵まれている

水分補給のための休憩は、おしゃべりタイムでもあります。「人生つまづいても、歩いていて転ばないように」と笑いながら活動について教えてくださいました。「(花壇は)次は何にしようか」と相談もしています。

「皆で笑って、他愛もない話もしながら、たまにお茶会もやって、仲間を増やしていきたい」とこれからの展望も語ってくださいました。

社協からのお願い

※なるべく早めの提出をお勧めします！

「ふれあい・いきいきサロン活動費・会場費助成金申請書」は
4月中にご提出をお願いします。

※提出していただいた申請書の内容が確認でき次第、
順番にお振込みいたします。

**提出忘れに
注意**です！



申請書を提出する前に👉注意点をチェック！

☐ 「年月」と「参加者人数」を記入しましたか？

※参加人数が4人までの活動は助成対象外となります。

☐ 会場使用料を記入しましたか？

※月2回までの活動が対象です。

※上限は1回1,000円です。上限額未満の場合は実費を助成します。

☐ 会場使用料領収書を添付しましたか？

※会場使用料を申請する場合は、必ず領収書の添付が必要です。

☐ 区外での活動は年度内に1回のみ申請可能です

☐ 講師謝礼助成金は年度内に1回のみ申請可能です

※講師謝礼助成金を申請する場合は、必ず領収書の添付が必要です。

魅力を発見！

おすすめサロン貸出備品・色カルタ



「春といえばどんな色？」、「初恋の色は？」テーマに合わせて連想ゲームのように色カードを選びます。

自分のイメージで選ぶので、競争も間違いありません。

その色を選んだ理由を聞くのも面白い！

おしゃべりのきっかけ作りにいかがですか？



←枝川1丁目で月1回活動している「おしゃべりクラブ」の皆さんの様子。

好きな物・人の話、幼少期の話、家族の話など、選んだ色がきっかけになり、様々な話題で盛り上がっていましたよ！



使ってみた感想

楽しかった！

良かった！

色を選ぶのが
脳トレにもなる！

備品の貸出について

46種類の備品を貸出しています！

貸出期間：概ね1週間

予約期間：概ね1ヶ月前から

貸出・返却には社協窓口へ
来所いただきます。

詳しくは、地域福祉推進課に
お問い合わせください！

サロン貸出備品の救世主！

hero



佐藤 春雄さん
(塩浜在住)

ふれあい・いきいきサロン向けの貸出備品「室内ゲートボール」の部品を紛失してしまい、使用できなくなっていました。

そんな時「自分が得意なことで地域貢献したい」という佐藤さんと出会いました。

木工作業が得意な佐藤さんをお願いして部品(パック)を作っていただきました！

ご自宅にある電動ノコギリを使って作業します。これも手作りで、使いやすいようにご自身で作られたものなんです。

スリコギ棒から9個のパックを切り出して作製してくださいました。

このあと、やすりを掛けて色を塗り完成です！やすりを掛けると塗料が上手く乗るのだそうです。

完成！



備品の貸出が出来ず困っていたところに、とても素敵な出会いがありました。

サロンの皆さんに沢山ご活用いただけると嬉しいです！



佐藤さん、ありがとうございました！

さっそくサロンで使っていただきました！！

今年度4月に登録、仲間入りしてくださいました！
砂町商店街の通り沿い、コミュニティスペース
「そよ風テラス」を会場にしています。物作りを楽しみ、おしゃべりで盛り上がったり、生活に役立つ情報を共有しています。

そんな「花花サロン」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？

ボランティア活動で知り合ったお二人が、ともに創作活動が好きなことから、それぞれの得意なものを活かして互いに尊重し、参加者のニーズに合わせて、やりたいことを実現しています。

**こんな人たちが
やっています！**



代表の **佐藤さん**

ママ友の紹介で、ご近所ミニデイのボランティアとして活動。高齢者向けスマホ教室のボランティアで技術も向上したあと、さらに物作りもできそうな方の居場所として以前からつながりのあった「そよ風テラス」でサロンを立ち上げ。



←(株)SOYOKAZEが運営する
多世代がつながる
交流と情報発信の
スペースです。

「商店街を通ったら
入りやすい雰囲気だ
ったので参加した」
との声も。

ボランティアの **三上さん**

75歳まで現役で働いた後、今までのお礼として社会に貢献したいと地域活動を開始。自然素材のどんぐりやすすき等を使った物作りが得意。 Mottoは“ありがとう・感謝・笑顔”。

楽しく、愉快地に、必ず笑わせます！

雰囲気は、来てもらえれば分かります！一人でも大丈夫！参加しやすいように声かけしています。

物作りの材料費は100～500円です。新規参加は、いつでもOKです。茶話会のみ参加も大歓迎です！！

皆さんが元気にいられるように★

物作りは、手と指先を使うので運動になります。また、集中力も必要です。

参加者同士が自然と教え合い、新しい交流が生まれます。出来るところをしてもらい、出来ないところを手伝っています。自分で作った感覚や充実感を味わい、家に飾ってもらえるよう持ち帰りできるものにしています。

イベントは季節を意識して企画し、物作りは出来るだけ自然のものを使い、自発的に参加してもらえるように心がけています。

普段の活動で、やりたいことをそれとなく聞いています。今回のクリスマスオーナメント作りは、“キラキラ・ピカピカ”が好きな方が多いことが分かって準備したものです。



作成したオーナメント ↑

体操・おしゃべり・美味しいもの！

体操して、おしゃべりして、あとは美味しいものがあったら良い！それが健康につながっていると思います。

日頃一人で食事をしている方が多いと知り、初めて食事会を開催したら「普段は食べないけど完食した」という嬉しい報告がありました。

マヨネーズ作りなど簡単にできるものもあるので、皆で調理をしてみたい…！

これからの夢が広がっています。