



ふれあい・いきいき サロン通信

令和8年秋 第39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

KOKORO間

★開催場所：パルひろば辰巳

★活動日：毎月1回・火曜日



KOKORO間は、不登校支援を目的にスタートしたサロン。「誰もが居心地よく過ごせるおうちの居間のような場所」をコンセプトに活動しています。何気なく発した言葉を大切にする対話や「ママの得意」を活かす場づくりが共感呼び、様々なイベントのアイデアが集まり、実現しています。

無理せず、がんばらず

代表の早川さんは、カウンセリングを受ける側・する側という関係や、共感だけで終わる場でなく、「もっと自然に過ごせる場所をつくりたい」との思いで活動しています。話したいときは話し、話したくないときは自由に過ごせる、家の居間のような空間が理想。

どうにかしようと頑張るとしんどくなるので、できることを無理せずやっています。



KOKORO間のいいところ（代表・早川さん）

活動していていいなと思うのは目線の向け方。「親は子どものことを普段から見ていただけに気がつかない見方を、他の参加者の話を通して知るなど、いろいろな見方に気づけることも。
『キャッチする力』のあるグループだと思います。」

スタートアップ的な場にも

取材にお邪魔したのは、ちょうどイベントの日。普段は毎月1回、パルひろば辰巳の2階で集まった人同士話をしてしていますが、ときどきイベントを開催しています。活動に共感した人が演奏を買って出たり、参加者の得意を活かしたり。この日は松島さんの指導のもとハーブボールづくりでした。「ママの得意」をKOKORO間で活かしてほしい、ママの幸せは子供にとっても幸せだと思うから、とスタートアップ的な場にもなっています。



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月以降に予定しています。

「ふれあい・いきいきサロン活動費・会場費助成金申請書」を
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⚠



シルバー体操2020

★開催場所：青少年交流プラザ

★活動日：毎週水曜日



令和7年11月登録の「男性限定」サロンです。男性同士で気兼ねなく、体操、脳トレ、茶話会をしています。和やかな雰囲気ของサロンですが、ひとたび体操が始まると、声を出しながらきびきびと動き、取り組む姿勢は真剣そのもの。そんな、「シルバー体操2020」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？

亀戸ふれあいセンターの体操教室をきっかけに自主的にサークル活動を継続。男性のみにしたのは、できる・できないを気にせず、気兼ねなく運動するためです。体操の合間に休憩しながら雑談するのが楽しみ。刺激を受ける話が聞けたり、医療や薬、健康など情報交換をしたり。

運動は週1回、水曜日なので、今日は何曜日だったかな？と思ったら、「昨日はシルバー体操の日だったな…」と思い出せるように、この場が生活の指針であり、安否確認にもなっています。月2回はインストラクターをお招きしてメリハリをつけて運動し、活動の継続につながっています。

参加者のひとは「バイクで通っている。楽しいよ」と、シルバー体操が大事な時間、そして居場所になっているようでした。

体操教室で男性はたいてい少数派。ウチは恥ずかしさを感じることなく体操できていいですよ。興味のある方は声をかけて下さい！

連絡責任者
田中栄一さん



代表の思い

— 皆が幸せになるために —

大事にしていることは『健康第一！』。参加者の4割は80代なので無理はしません。男性の運動に多い散歩では仲間ができないから、ここにきて安心して仲間と運動してほしい…。代表の田中邦彦さんは、体操を続けられる場があったらと代表を引き受け、

「皆が幸せになることが自分の楽しみなんだよね」と話してくれました。

この日のインストラクター・打越さんは「男性のみのサロンは画期的！男性は骨盤や体のづくり、柔軟性が女性と違う。続ける中で慣れてきて、とてもいい空間です。皆さん紳士的で、仲間づくりの喜びが感じられます」と応援しています。



先着！お譲り先を探しています

～社協窓口での受け渡しが可能の方～

【お譲りするもの】

紙芝居用 木枠（拍子木 付き） 1点

【お申し込みについて】

ご希望の方は、令和8年10月30日（金）までに江東区社会福祉協議会地域福祉推進課(3640-1200)へお申し込みください。希望者が複数の場合は、抽選とさせていただきます。

