

# しばさきNEWS vol.2

編集 調布市地域包括支援センター至誠しばさき

調布市菊野台1-52-4/TEL 042-488-1300/平成26年5月発行



## ひだまりサロンをご存知ですか??

ひだまりサロンは、ご近所同士が気軽に集い、お茶やお食事をしながら、おしゃべりや趣味活動など楽しい時間を過ごすところです。

超高齢化社会を迎え、「孤立化」「孤独死」は大きな社会問題となっています。そんな中、ご近所同士が知り合う機会や、日常的な支え合い・見守りのきっかけとして活躍しているのが、『ひだまりサロン』です。自宅や集会室などを定期的に開放し、それぞれの地域で独自の活動に取り組んでいます。

調布市では現在68団体のサロンがあります。

## ご近所にはこんなステキなサロンがあります



サロン名	活動内容・特色	活動日時	参加者	活動場所
ひだまり 菊野台	スタッフ手作りのおいしい昼食とおやつを用意し、食後は歌を唄ったり、脳トレゲームをしています。時には出前講座を頼んで勉強をしたり、新聞記事を題材に話し合ったりしています。今年で8年目を迎えます。	毎月 第4木曜日  11時半～ 14時半	スタッフ8名	スタッフ宅 菊野台2丁目
			参加者8名	参加費 500円
金曜サロン	おしゃべり、折り紙、ビンゴゲーム、マジックショーや音楽鑑賞会など毎回様々なイベントを開催しています。会の最後にはみんなで歌を唄って楽しんでいます。参加者も多く、たくさんの方と知り合いになれます。	毎月 第2金曜日  13時半～ 15時半	スタッフ6名	市営住宅集会所 深大寺東町2丁目
			参加者22名	参加費 100円
深大寺元町 ひだまり	地域の様々な場所に出かけ、一泊旅行やハイキング・お花見・バーベキューなどのイベントを開催。歌の練習をし地域のお祭りにも参加しています。少人数でアットホームな雰囲気のもと、手作りの昼食を用意し、おしゃべりを楽しんでいます。	毎月 第2・4 月曜日  10時半～ 14時半	スタッフ1名	スタッフ宅 深大寺元町2丁目
			参加者5名	参加費 500円

## ☆ひだまりサロンに参加したい・作りたい☆

ひだまりサロンは社会福祉協議会が、立ち上げの支援や、参加の窓口となっています。

「縁側のようにフラッと集まれる場所がほしい」「閉じこもりがちな高齢者を外に誘いたい」「自宅のスペースが余っているから活用したい」など、「こんな活動してみたい!」という想いを実現し、地域で交流の場をつくりませんか?

ご興味のある方は右記へお問い合わせください。

社会福祉協議会では

- ①活動費の助成をします。
- ②交流会・勉強会にて情報提供をします。
- ③スタッフの保険加入の費用を負担します。

### 問い合わせ先

調布市社会福祉協議会  
小島町2-47-1  
(総合福祉センター内)

ひだまりサロン担当  
TEL042-481-7693

地域包括支援センター至誠しばさきでも、サロンなどの集いの場の立ち上げやご参加の支援を致します。まずは、お気軽にご相談下さい!!

調布市地域包括支援センター至誠しばさき TEL:042-488-1300

# 健康運動指導士 金子先生の 健康☆豆知識コーナー 式の巻



健康運動指導士の金子岳史です。このコーナーは、私自身が実際に体験してきた衣食住や運動に関する豆知識をご紹介します。

## 『からだの根っこはよく煮るべし』

皆さんは普段ご自分の足(足の裏・足首・ひざ)を観察することはありますか？  
足は地面と唯一接している部分で、植物でいえば「根っこ」に当たるととても重要な部分です。根っこがしっかりしていなければ、その上にある幹や枝にも影響が表れてきます。  
私たちの身体は立っている時にはいつも重力と戦っています。重力に抵抗する為の基礎といえる部分が、この足(足の裏～足首～ひざ)なのです。

### ～「根っこ」を鍛える運動～

- ①まず足幅は自分の股関節幅くらい、余裕があれば拳1つ分くらい開けて下さい。
- ②視線を前に向け背筋を伸ばして、足首のみを使って『かかと』を1秒浮かします。
- ③この動作を1日15回前後行います。足が外側に逃げやすいので、足の親指側で床を押すように意識して下さい。

※立った状態で行うことが困難な場合は椅子に座った状態で行いましょう。



根っこが整えば姿勢も良くなってゆきます。良い姿勢で颯爽とウォーキングに出掛けましょう！

## ❀ 地域包括支援センター至誠しばさきメンバー紹介 ❀



くわばら けいこ  
桑原 景子 《介護予防プラン担当 / 社会福祉士》

☆今年の抱負「通勤電車で本をたくさん読む！！」

はじめまして、4月より至誠しばさきに仲間入り致しました。2児の母でもあり、子育て奮闘中です。これから調布のことをたくさん知っていきたいです。よろしくお願いします。

平成26年度、地域包括支援センター至誠しばさきは、新たに桑原職員を加えて、計6人の新体制で事業に取り組んでいきます。

ますます、地域に貢献できるように職員一同頑張りますので、よろしくお願いします。



※写真上段左側より

桑原 景子(介護予防プラン担当) 時弘 夏美 (みまもつと) 鈴木 祐子(主任ケアマネージャー) 木内 徹子(看護師)  
當麻 享子 (みまもつと) 福田 靖子(社会福祉士/センター長)

## 高齢者の介護や福祉について悩んでいたらお電話を！！

地域包括支援センターは、地域に住む高齢者や介護者のための総合相談窓口です。  
相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

調布市地域包括支援センター至誠しばさき / Tel 042-488-1300 / 調布市菊野台1-52-4