

サロンたより5月号

【はあとサロン・三崎町ふれあいサロンの利用対象】 区内在住の60歳以上の方
【アキバみんなのサロンの利用対象】 区内在住の方ならどなたでも

サロンの申込み・問合せ

お申し込み開始日

4月22日(金)朝9:00~

サロンごとに申込み先が異なります。ご注意ください!

◆一番町はあとサロン

◆三崎町ふれあいサロン

03-3265-1901

月~金 9:00~17:15

(千代田区社会福祉協議会)

◆アキバみんなのサロン

◆和泉はあとサロン

03-6285-2860

月~金 9:00~17:15

(アキバ分室)

お知らせ

- サロン内での飲食（お弁当等の持ち込みも含む）が可能です。また、サロンの滞在時間の制限もありませんので、ぜひお気軽にサロンへお出かけください!
- 新型コロナウイルスの感染状況により、サロンや一部プログラムが中止となる場合がありますので、ご了承ください。
- 体調の優れない方は、ご利用をお控えください。
- 感染症対策のため、サロンのルールに従ってのご利用をお願いします。
- 要予約プログラムへの参加は、上記番号へ電話、またはそれぞれの窓口でお申し込みください。
- キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いいたします。

もくじ

P2 一番町はあとサロン
P3 三崎町ふれあいサロン
P4 アキバみんなのサロン
P5 和泉はあとサロン

P6-8 ふれあいサロン
P9 サロンニュース
P10,11 ちよだ社協サロンMAP
P12 サロンカレンダー

一番町はあとサロン

【住所】 一番町12 (いきいきプラザ一番町1階)

【開室時間】 火・金曜日(祝日はお休み)
13時～16時

◆おいしいお茶を用意しています(無料) ◆お昼をお持ち頂き、お食事することもできます。

お知らせ

■「要予約」プログラムの予約は、電話か社協窓口で受付けます。
キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いします。

連絡先：03-3265-1901

■3日(火)は祝日のためお休みです。

スマホ 5月10日(火) ちよこっと相談 5月13日(金)

●定員 各回1名/30分
●参加費 無料

要予約

- ① 13時45分 ～
- ② 14時15分 ～
- ③ 14時45分 ～



※当日はご自身のスマホをお持ちください。
※お1人様につき、1枠(30分)のみの申込とさせていただきます。
※ご予約の際に、お使いのスマートフォンの機種と、相談したい内容をお伝えください。

スマートフォンのお悩みについて、ボランティアスタッフが、楽しくお話ししながら操作をサポートします!ご予約お待ちしております♪

手話レッスン

●定員 8名
●参加費 無料

要予約

5月20日(金)
13時30分～14時30分

区内のNPO法人ホープさんにご協力いただき、対面で開催!手話に親しむプログラムを企画していますので、経験のある方も初めての方もぜひご参加ください!皆様のご参加お待ちしております♪



あたまやわらか サロン

要予約

●定員 6名
●参加費 無料

5月31日(火)
14時～14時30分

学生ボランティアサークルIVUSA三崎町の皆さんによる脳トレプログラムです。毎回様々な、体操や脳トレクイズを考えてきてくれます。今回は初めて一番町サロンへ来てくれます。是非ご参加ください。

※予約プログラムですが、当日空きがあればご参加できます



フリータイム 毎週火・金曜日 13時～16時

●定員 16名 ●参加費 無料

予約なしで楽しむことができます。最近ではブロックスという4人で楽しめるボードゲームが大人気!ボランティアさんと一緒に楽しみませんか?



24日(火) 14時頃～ レコード鑑賞会

お家に眠っているレコードはありませんか?
プレイヤーが自宅にないという方、ぜひ一番町サロンで一緒に鑑賞しましょう♪お気軽にお越しください。

三崎町 ふれあいサロン

[住所] 神田三崎町3-1-17
(三崎町二交差点・ラーメン店の並び)
[開室時間] 月・水・木曜日
13時～16時(祝日はお休み)

◆おいしいお茶を用意しています(無料) ◆お昼をお持ち頂き、お食事することもできます。

お知らせ

■「要予約」プログラムの予約は電話か社協窓口で受け付けます。
キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いします!

連絡先 03-3265-1901



- 4日(水)・5日(木)は、祝日のためお休みです。
- 11日(水)・19日(木)は、ふれあいサロン開催のためお休みです。

※ふれあいサロンの詳細は7ページをご参照ください。

手芸タイム

①5月9日(月) ②5月26日(木)

要予約



いずれも13時30分～15時

●定員 各6名 ●参加費 150円(なるべくお釣りのないようお願いします。)

「リボンレイ」と「猫のマスコット」の2つの作品からおひとつ選んで楽しむことができます♪プレゼントにもぴったりです!当日は細めの針と糸をお持ちください。

座ってできる♪ 健康教室

5月12日(木) 13時30分～15時

要予約

●定員 4名 ●参加費 無料

イスに座り、中国武術の要素を取り入れながら、じっくり体をほぐしていきます。
初心者も大歓迎♪当日は動きやすい服装・靴でお越しください。

※マスクを着用しての運動にご協力をお願いします。



あそびじゅつ の じかん

5月18日(水) 14時～15時30分

要予約

●定員 4名 ●参加費 無料

毎回様々な手法で、楽しく色や形に触れていきます。何を作るかは当日のお楽しみ♪
思いのままに自由に創作しましょう!お気軽にご参加ください。



初夏の俳句づくり

要予約

5月25日(水)
13時30分～14時30分

●定員 5名
●参加費 無料

初夏の植物や食べ物で俳句を作ってみましょう。
東京家政学院中高の教員が楽しく教えます。
初心者でも大丈夫!



フリータイム 13時～16時

●定員 6名 ●参加費 無料

2日(月)、16日(月)
23日(月)、30日(月)

大人気のブロックもあります!お気軽にお立ち寄りください♪



アキバ みんなのサロン

[住所] 外神田1-1-13 (万世橋出張所6階)

[開室時間] 水・金曜日 (祝日はお休み)

13時~16時

【利用対象】 区内在住の方ならどなたでもOK!

- ◆おいしいお茶を用意しています。(無料)
- ◆お昼をお持ち頂き、お食事することもできます。

お知らせ

■「要予約」プログラムは、電話かアキバ分室窓口で受け付けます。
キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いします。

連絡先：03-6285-2860 (アキバ分室)

■4日(水)は祝日のためお休みです。

おすすめ!

身近なものを 簡単アレンジ工作

5月13日(金)

要予約

①13時30分~



②14時10分~

●時間 各30分程度

●定員 各3名 ●参加費 100円

お部屋にちょこっと飾れる小物を身近なものを使って工作します。お気軽にご参加ください♪

おすすめ!

森永乳業 オンライン工場見学

5月25日(水)

要予約

13時~13時40分

●定員 10名

●参加費 無料



牛乳やヨーグルトでおなじみ「森永乳業」の神戸工場をオンラインで見学します!商品ができるまでを楽しく学びましょう♪

スマホサポート



●定員 2名 ●参加費 無料

要予約

5月20日(金)

13時30分~14時30分

株式会社パソナの社員の方がスマホの使い方をサポートします。個別にじっくり聞くことができますので、安心してご参加ください。

囲碁サロン

11日(水) 18日(水) 13時30分~15時

●定員 8名 ●参加費 無料

囲碁仲間とお誘いあわせて、お気軽にご参加ください。一緒に囲碁を楽しみましょう。

18日(水)は、囲碁ボランティアがいます。



フリースタイル

毎週水・金曜日 13時~16時

●定員 15名

●参加費 無料

※25日(水)は予約制プログラム開催のためお休みです。

お茶を飲みながらおしゃべりしたり、ボードゲームを楽しんだりと自由に過ごすことができます。お気軽にお越しください!



11日(水) 将棋

13時30分~15時は、将棋ボランティアがいます。一緒に対戦しましょう♪ぜひご参加ください。



27日(金) 切手整理ボランティア

使用済み切手の周りをはさみで切ったり、日本の切手と外国の切手を仕分けたりします。初めての方もお気軽にどうぞ!

和泉 はあとサロン

[住所] 神田和泉町1-5-10 (和泉会館2階)

[開室時間] 火・木曜日(祝日はお休み)
13時~16時

◆おいしいお茶を用意しています(無料) ◆お昼をお持ち頂き、お食事することもできます。

お知らせ

■サロンプログラムの予約は、電話か窓口(アキバ分室)のみで受付けます。キャンセルの場合は、事前にご連絡をお願いします。

連絡先: 03-6285-2860 (アキバ分室)

■3日(火)、5日(木)は祝日のためお休みです。

囲碁サロン

●定員 各6名
●参加費 無料

5月12日(木) 26日(木)
13時30分~15時

毎月第2、第4木曜日に行っています。ボランティアが囲碁のルールやコツを教えるので、初めての方も、もっと腕をあげたい方も誰でも歓迎です。ご予約は不要ですので、お気軽にお立ち寄りください。



絵手紙づくり

●定員 5名
●参加費 100円

5月17日(火)
13時30分~15時30分

要予約

久しく会っていないあの人に、ご自身のお気持ちを絵手紙にしたためてみませんか? 墨と水彩絵の具を使って作品を仕上げます。5月は「緑色のもの」を描いて新緑の季節を感じます。ご自宅にお気に入りの「緑色」があればご持参ください。
※感染状況により中止となる場合があります。



カラオケサロン 5月19日(木) 13時30分~15時

●定員 5名 ●参加費 無料

要予約

ニンテンドースイッチでカラオケをします。感染症対策のため、当日は間隔を空ける、マスク着用での歌唱などご協力をお願いします。サロンで歌って元気になりましょう!



ペーパークイリング

5月24日(火)
13時30分~15時00分

要予約

●定員 4名
●参加費 300円



▲イメージ図

細い紙を指先でくるくると巻いて作る立体的なアート作品です。今回は「チューリップ」を作ります。季節にちなんだ素敵な作品を一緒に作ってみませんか?

フリータイム 毎週火・木曜日 13時~16時

●定員 各6名
●参加費 無料

サロンにボードゲームを常設しているので、いつでもお気軽に楽しめます。その他、数独や塗り絵などの脳トレや、YouTubeで動画を見ながら簡単なストレッチもできます! 社協で配信している「チャオチャンネル」を見る事もできますよ!

★17日(火)のフリータイムは4階で行います。





ちよだのふれあいサロン ※60歳以上の方が参加できるものを掲載しています。

ふれあいサロンは住民やボランティアの皆様が運営しているサロンです。高齢者向けや、家族介護者向け、だれでも参加できるものなど、様々な内容のサロンがあり、毎月定期開催しています。

※ボランティアや会場の都合により、変更がある場合がございます。詳しくはお問合せください。

ドレミの丘

毎週火曜日 10時～12時

参加費：無料 定員：10名

お話ししながら、小物づくりを楽しみましょう♪

会場：アーツ千代田3331（神田6-11-14）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

ふれあいサロンクローバー

5月はお休みです。

（基本毎月第一水曜 14時～15時開催）

参加費：300円 定員：6名（先着申込順）

毎月プログラムの変わる手作りサロンです☆

会場：富士見区民館（富士見1-6-7）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

ふれあいサロン・ココ

17日（火） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

5月は、塗り絵を行います。一緒に塗り絵を楽しみませんか。

会場：こもれび千桜1階千桜ホール（神田東松下町22-1）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

ふれあいいいききサロンヒルフェ

9日（月） 10時～11時

参加費：無料 申込不要・入退室自由

脳トレをしたり、お茶を飲んだりして楽しく過ごすサロンです。

会場：神田公園区民館4階洋室（神田司町2-2）

問合せ：090-5826-9354（申込担当）

ふれあいサロン万世

20日（金） 13時30分～15時

参加費：300円 定員：10名

みんなで楽しく小物を作ります！

会場：万世橋区民館7階（外神田1-1-13）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

ふれあいサロン・神田

11日（水） 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

5月は、間違え探しを使って脳トレを行います。

会場：こもれび千桜1階千桜ホール（神田東松下町22-1）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）

四季の会

19日（木） 14時～15時

参加費：200円 定員：10名

プログラムは来てからのお楽しみ！参加者の皆様には大変好評です。見学大歓迎です！

会場：旧今川中学校1階（鍛冶町2-4-2）

問合せ：3865-3517（申込担当）

掲載しているふれあいサロンの情報は令和4年4月10日時点のものです。

NEW …令和4年度新規登録サロン



※新型コロナウイルスの感染拡大の影響により各団体主催のサロンの開催を中止する場合がございます。ご了承ください。

5月のサロン



さくらの会

19日(木) 13時30分~15時

参加費：100円 定員：6名

顔料を使って楽しく絵手紙づくりを行います。

会場：三崎町ふれあいサロン(神田三崎町3-1-17)

問合せ：090-3878-0196(申込担当)

虹の丘

27日(金) 13時~15時

参加費：100円 申込不要・入退室自由

コーヒーを飲みながら楽しくお話ししましょう!

会場：三好弥ビル1階(外神田5-4-2)

問合せ：090-6045-0019(申込担当)

サロン♡ランプの灯(介護者の方向け)

11日(水) 10時30分~12時

参加費：200円

介護や普段の生活に関する茶話会を行います。

会場：三崎町ふれあいサロン(神田三崎町3-1-17)

問合せ：6265-6522(ちよだ社協 ボランティア係)

NEW かがやき隊

16日(月) 14時30分~15時30分

参加費：300円 定員：15名

5月は早めの梅雨バテ対策☆笑顔で梅雨を乗り越える体操&セルフトリートメントを行います。

会場：一番町はあとサロン(一番町12)

問合せ：080-1342-4163(申込担当)

NEW ふれあいサロンハーモニー

6日(金) 10時30分~12時

参加費：100円 定員：7名

好奇心いっぱい。毎日を楽しむ人のサロンです。

会場：万世橋区民館7階(外神田1-1-13)

問合せ：090-2659-2836(申込担当)

日本茶サロン チャチャ庵!

5月はお休みです。

新型コロナウイルス感染防止のため、しばらく休会します。再開時にお会いできるのを楽しみにしております。

そばの実会

5月はお休みです。

活動については下記よりお問い合わせください。

問合せ：6265-6522(ちよだ社協 ボランティア係)

地域の中で居場所型サロンをつくりませんか?

高齢者向けや、誰でも参加できるサロンなど、サロンの運営をご検討の際はご相談ください。

詳しくはちよだボランティアセンターまでお問い合わせください☆

TEL: 03-6265-6522

5月の 介護予防型ふれあいサロン



※60歳以上の方が参加できるものを掲載しています。

介護予防型ふれあいサロンは、住民やボランティアの皆様が運営している介護予防の体操を行うサロンです。毎月定期開催しています。※ボランティアや会場の都合により、変更がある場合がございます。詳しくはお問合せください。

※新型コロナウイルスの感染拡大の影響により各団体主催のサロンの開催を中止する場合がございます。ご了承ください。

ちよだ元気クラブ

毎週火曜日 13時30分～14時30分

※3日はお休みのため、6日が活動日になります。

参加費：1000円/6ヵ月

会場：スポーツセンター（内神田2-1-8）

申込み：090-5542-9326（申込担当）

イーグルクラブ

毎週水曜日 10時～11時30分

※4日はお休みです。

入会費：500円

会場：こもれび干桜1階（神田東松下町2-1）

申込み：090-4910-9458（申込担当）

エクサゴールド

毎週火曜日 10時～11時30分

※3日はお休みです。

参加費：500円/月

会場：万世橋区民館（外神田1-1-13）

申込み：090-8643-6988（申込担当）

バーディ木曜会

毎週木曜日 10時～11時30分

参加費：1000円/月

会場：魏町区民館（魏町2-8）

申込み：3261-1883（申込担当）

にこにこ体操クラブ（月）

毎週月曜日 10時～11時30分

参加費：500円/月

会場：神保町区民館（神保町2-40）

申込み：090-4911-5952（申込担当）

にこにこ体操クラブ（火）

毎週火曜日 10時～11時30分

※3日はお休みです。

参加費：500円/月

会場：神保町区民館（神保町2-40）

申込み：080-3426-5350（申込担当）

★介護予防型体操サロンを始めませんか??★

介護予防のための運動の活動に、参加者の交流や見守りの要素を加えて、サロン活動として運営しませんか？

詳しくはちよだボランティアセンターまでお問い合わせください☆

問合せ：03-6265-6522（ちよだボランティアセンター）



サロンニュース

ソックスモンキーを作ろう！ @アキバみんなのサロン



春の陽気が心地良い時期、アキバみんなのサロンでソックスモンキーづくりを行いました。ソックスモンキーは世界恐慌があった頃のアメリカで、使い古した靴下をしようというアイデアから生まれたものです。一对の靴下を余すことなく使用する、エコなおもちゃでもあるのです。

参加したのは、お子さま連れのお母さんたち。「裁縫は学生以来かも…」と少々不安げの方もいましたが、我が子の喜ぶ顔を思い浮かべ、集中して製作に取り組みました。ボランティアさんの助けを借りながら、無事に完成！出来上がったおさるを見た女の子は、目を輝かせ、おさるをぎゅっと抱きしめていました。



▲真剣作業中！



▲わーい！できた♡



▲みりおんの看板と一緒に

ありがとう！



長らくはあとサロンで活躍していた職員の平木さんが、3月31日で退職されました。お世話になった皆さまにメッセージを預かっていきますので、紹介します。

5年間はあとサロンの担当として、皆様には大変お世話になりました。サロンを休止する等皆様とお会いできない時期もありましたが、サロンを再開すると「ここがやっていてよかった」と、声をかけてもらい、改めてサロンをやっていたよかったと感じました。

今後もサロンでは楽しいプログラムを予定していますので、引き続き遊びにきてくださいね！

6月号で今年度のサロン担当者を紹介します。お楽しみに！

切手整理を再開しました



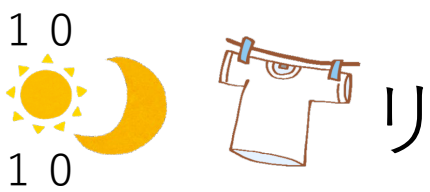
切手整理のプログラムが再開されました。切手整理は、使用済みの切手の周りを5ミリほど残して切る簡単な作業です。整理された切手は、換金され、区内の地域福祉活動に役立てられます。5月もアキバみんなのサロンで開催予定です。ぜひご参加ください！

レアな切手を見つけるのも楽しい！



サロンクイズ！

この二字熟語は何と読むでしょう？



ヒント：みなさんも読んでるのは…

解答は各はあとサロン、アキバみんなのサロン、三崎町ふれあいサロンまでご来所のうえ、職員にお尋ねください。正解者には、ささやかなプレゼントをご用意しております♪

編集後記

4月といえば新生活！私の新生活の思い出というと、高校生の入学式は大雨、大学の入学式は東日本大震災の影響で中止、社協の入社初日も大雨だったことを覚えています。（ちなみに成人式は大雪でした。）振り返ってみると何だかついてないような気もしますが、いつまで経っても何かを始めた日の情景や気持ちはよく覚えていきます。今年度、はあとサロンに新しい職員が加わります。私も初心を忘れず、フレッシュな気持ちで頑張ります！（小池）

ちよだ サロン

① 一番町はあとサロン



電 車：半蔵門駅5番出口または
麴町駅5・6番出口から徒歩5分
風ぐるま：「いきいきプラザ一番町」下車
住 所：一番町12(いきいきプラザ一番町1階)
開室時間：火・金 13時～16時 ※祝日除く

② 三崎町ふれあいサロン



電 車：JR水道橋駅西口から徒歩10分
地下鉄神保町駅A2出口から徒歩10分
風ぐるま：「西神田コスモス館」下車 徒歩2分
住 所：神田三崎町3-1-17
(三崎町二交差点・ラーメン店並び)
開室時間：月・水・木 13時～16時 ※祝日除く

介護予防の体操サロン

詳しい内容は7ページをご覧ください。

- ① バーディー木曜会 (麴町区民館)
- ② にこにこ体操クラブ (月)・(火)
(神保町区民館)
- ③ ちよだ元気クラブ (スポーツセンター)
- ④ エクサゴールド (万世橋区民館)
- ⑤ イーグルクラブ (こもれび千桜1階)



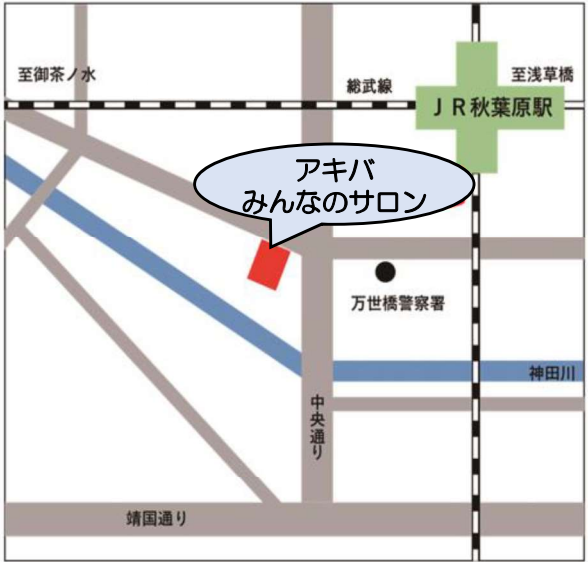
ふれあい
詳しい内容は6～7ページ

- ① かがやき隊
(一番町はあとサロン)
- ② ふれあいサロンクローバー
(富士見区民館)
- ③ そばの実会 / さくらの会 /
サロン♡ランプの灯 /
日本茶サロン チャチャ庵!
(三崎町ふれあいサロン)
- ④ ふれあいいきいきサロン
ヒルフェ
(神田公園区民館)

協賛社MAP



③ アキバみんなのサロン



電 車：JR秋葉原駅電気街口から徒歩3分
 小川町駅・淡路町駅A3出口から徒歩7分
 地下鉄神田駅6番出口から徒歩5分
 風ぐるま：「万世橋出張所」下車
 住 所：外神田1-1-13（万世橋出張所・区民館6階）
 開室時間：水・金 13時～16時 ※祝日除く

④ 和泉はあとサロン



電 車：JR秋葉原駅昭和通り口から徒歩10分
 地下鉄岩本町駅A4出口から徒歩12分
 風ぐるま：「和泉公園入口前」下車 徒歩5分
 住 所：神田和泉町1-5-10（和泉会館2階）
 開室時間：火・木 13時～16時 ※祝日除く

- サロン一覧**
 ページをご覧ください。
- ⑤ ふれあいサロン万世／ふれあいサロンハーモニー（万世橋区民館）
 - ⑥ ドレミの丘（アーツ千代田3331）
 - ⑦ 虹の丘（三好弥ビル）
 - ⑧ ふれあいサロン・ココ／ふれあいサロン・神田（こもれび千桜）
 - ⑨ 四季の会（旧今川中学校）

5月

サロン★プログラムカレンダー

●開室時間：13時～16時

●対象：千代田区在住の60歳以上の方(一番町・三崎町・和泉)
 ※アキバみんなのサロンは、区内在住の方ならどなたでもご利用いただけます

予約が必要なプログラムは、事前にご予約をお願いいたします。

※色ごとにサロンを分けて表示をしています。下記色分けを参考にご覧ください。

【お問い合わせ】千代田区社会福祉協議会 地域支援係 tel：03-3265-1901
 アキバ分室 tel：03-6285-2860

一番町はあとサロン

三崎町ふれあいサロン

アキバみんなのサロン

和泉はあとサロン

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
フリータイム	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	フリータイム		
				フリータイム		
9	10	11	12	13	14	15
手芸タイム	スマホちよこっと相談 フリータイム	囲碁サロン・将棋 フリータイム	健康教室	スマホちよこっと相談 フリータイム		
	フリータイム		囲碁サロン フリータイム	簡単アレンジ工作 フリータイム		
16	17	18	19	20	21	22
フリータイム	フリータイム	あそびじゅつの じかん		手話レッスン フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	囲碁サロン フリータイム		カラオケサロン フリータイム		
23	24	25	26	27	28	29
フリータイム	フリータイム レコード鑑賞会	初夏の 俳句づくり	手芸タイム	フリータイム		
	ペーパークイリング フリータイム	オンライン 工場見学	囲碁サロン フリータイム	フリータイム 切手整理		
30	31					
フリータイム	あたまやわらかサロン フリータイム					
	フリータイム					