



～「サロンだより」の郵送をご希望の方は、お問い合わせください～

2023年  
毎月20日発行

# サロンだより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**



フリータイムは  
申込み不要

～「思い出の写真であの頃を語ろう」の様子～  
(アキバみんなのサロン)

平日13時～16時  
オープン  
入退室自由

地域の皆さんの  
憩いの場です。  
お茶を飲みながら、  
おしゃべりしたり  
ゲームをしたりなど、  
サロンでひと休み  
しませんか？  
お気軽にお立ち寄り  
ください。

プログラム参加の方へ  
申込み開始日

**4月25日(火)**  
**朝9:00～**

※サロンごとに申込み先が異なります。  
※キャンセルの場合は、ご連絡をお願いします。

【申込み・問合せ】

▼一番町・三崎町の申込み

千代田区社会福祉協議会  
電話:03-3265-1901

▼アキバ・和泉の申込み

アキバ分室  
電話:03-6285-2860

※いずれも月～金 9時～17時15分

## お知らせ

- お弁当の持ち込みなど、飲食可能です。
- 滞在時間の制限はありません。
- サロン内では、マスクの着用をお願いします。
- 体調の優れない方は、ご利用をお控えください。
- 新型コロナウイルスの感染状況により、サロンやプログラムが中止となる場合があります。

## 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

ご予約なしで利用できます!

日 程：毎週火曜日・金曜日  
時 間：13:00～16:00  
参加費：無料

■5日(金)は祝日のためお休みです。  
■19日(金)のフリータイムは14時からです。

お弁当持ち込みOK!  
コーヒーなどのお飲み物  
ご用意しています。



予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。お友だちやボランティアさんとお話したり、ボードゲーム、脳トレ、ぬり絵などの用意もあり、ご自由に使っていただけます。

フリータイム

## スマホちょっと相談

要予約

日 程：5月16日(火) 19日(金)  
時 間：①13:20～14:00  
②14:00～14:40  
③14:40～15:20  
定 員：各回1名 参加費：無料



スマートフォンのお悩みについて、楽しくお話ししながら操作をサポートします!

## 手話ふれあい会

要予約

日 程：5月19日(金)  
時 間：13:30～14:30  
定 員：8名  
参加費：無料



挨拶や自己紹介などの簡単な手話を覚え、実際に使ってみましょう♪経験のある方も初めての方も、楽しく手話を学ぶことができます。

## レコード鑑賞会

日 程：5月23日(火)  
時 間：14:00～15:00  
参加費：無料



お好きなレコードをリクエストして聞いていただけます♪ご自宅のレコードをお持ち込みいただけますよ。

## ハーモニカ演奏会

要予約

日 程：5月26日(金)  
時 間：14:00～15:00  
定 員：15名  
参加費：無料



ハーモニカの優しい音色に癒されませんか?懐かしの抒情歌を演奏します。演奏に合わせて歌える曲目もあります。演奏するのは、作曲家としても活躍する藤枝豊さんです。



フリータイムはブロックスというボードゲームを楽しむ方がたくさんいます。簡単なルールなのですぐ覚えられますよ。

## 囲碁サロン

日 程：5月30日(火)  
時 間：13:30～15:00  
参加費：無料



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

# 三崎町ふれあいサロン

[住所] 神田三崎町3-1-17

[開室時間] 月・水・木曜日

(祝日はお休み) 13時～16時

フリータイム



ご予約なしで利用できます!

■ 3日(水)は祝日、18日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

日程：1日(月)8日(月)10日(水)15日(月)  
17日(水)24日(水)29日(月)

時間：13:00～16:00

参加費：無料

過ごし方は人それぞれ。お友だちやボランティアさんとお話したり、ボードゲーム、脳トレ、ぬり絵などの用意もあり、ご自由に使っていただけます。



## 健康教室

要予約

日程：5月11日(木)

時間：13:30～15:00

定員：3名

参加費：無料



中国武術の要素を取り入れながら、じっくり体をほぐします。  
※マスクを着用しての運動にご協力をお願いします。

※抽選で決定します。参加希望の方は、4月28日(金)までにお申込み下さい。5月9日(火)までに結果をご連絡いたします。

## 利き茶に挑戦!

要予約

日程：5月22日(月)

時間：13:30～14:30

定員：6名

参加費：無料



いろんなお茶の香りや味を頼りに、何茶か当ててみましょう♪いつも飲んでるお茶でも目を閉じながら飲むと分からなくなるかも…!?

## 手芸タイム

要予約

日程：5月25日(木)

時間：13:30～15:00

定員：6名

参加費：150円



様々な色のリボンを編んで作る「リボンレイ」、  
「洗濯ばさみのネコ」からお選びいただけます。

※当日は細めの針と糸をお持ちください。



## ゲームサロン

日程：5月29日(月)

時間：14:00～15:00

定員：6名

参加費：無料



任天堂Switchを使用して太鼓の達人を行いましょう♪リズムに乗って腕を動かしてリフレッシュ!

## あそびじゅつのじかん

要予約

日程：5月31日(水)

時間：14:00～15:30

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♪



これはとある日の三崎町サロン。プログラム「俳句作り」を行っているようです。教えてくれるのは東京家政学院高校の先生。優しく丁寧な伝え方が好評です。

初めての方も大歓迎!

俳句プログラムを見つけたらぜひお申込みを♪

# 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

**ご予約なしで利用できます!**

■3日(水)、5日(金)は祝日、24日(水)はプログラム開催のためお休みです。

日 程：毎週水曜日・金曜日

時 間：13:00～16:00

参加費：無料

予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。お友だちやボランティアさんとお話したり、ボードゲームや脳トレ、ぬり絵をしたり、自由に過ごすことができます。

お弁当持ち込みOK!  
コーヒーなどのお飲み物を用意しています。



フ  
リ  
ー  
タ  
イ  
ム

## おしゃべりカフェ

日 程：5月10日(水) 12日(金)

時 間：13:30～15:30

定 員：なし

参加費：50円 (おまけ付き)



ほっと一息、ブレイクタイム♪何があるかは、来てからのお楽しみ!ゆるくおしゃべりしましょう。  
入退室自由ですので、お気軽にご参加ください。

## 和紙で小物づくり

要予約

日 程：5月19日(金)

時 間：13:30～14:30

定 員：6名

参加費：100円



和紙を使って、お財布・カード入れを作ります。  
おしゃべりしながら楽しく作りましょう。

## フルーツ演奏会

要予約

日 程：5月24日(水)

時 間：14:00～15:00

定 員：15名

参加費：無料 ※会場は6階です。



福地さんによるフルーツの演奏会です。「茶摘み」や「エーデルワイス」などを演奏予定です。季節の唱歌と映画音楽を楽しみましょう♪

## 切手整理

日 程：5月26日(金)

時 間：13:30～15:30

定 員：5名

参加費：無料



使用済み切手の周りをはさみで切って整える作業です。  
初めての方もお気軽にご参加ください。  
(使用済み切手の回収もしています。)

## 囲碁サロン

日 程：5月10日(水) 17日(水)  
31日(水)

時 間：13:15～15:30 (片付け含む)

定 員：8名

参加費：無料 ※24日(水)はお休みです。



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。



2～3月に実施した「ポイ活で介護予防」の様子です。多くの皆さんに参加していただきました。6ポイント以上集めた方は、13名いらっしゃいました!ありがとうございました。

# 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

フリータイム

ご予約なしで利用できます!

日程：毎週火曜日・金曜日  
時間：13:00~16:00  
参加費：無料

■4日(木)は祝日のためお休みです。

お弁当持ち込みOK!  
コーヒーなどのお飲み物  
ご用意しています。



予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。お友だちやボランティアさんとお話したり、ボードゲーム、脳トレ、ぬり絵などの用意もあり、ご自由に使っていただけます。

## 囲碁サロン

日程：5月11日(木)  
時間：13:30~15:00  
定員：6名  
参加費：無料



※ものづくり館byYKK  
で行います。

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。

## 絵手紙づくり

要予約

日程：5月23日(火)  
時間：13:30~15:30  
定員：7名  
参加費：100円



墨と顔彩を使って仕上げます。ボランティアさんが丁寧に教えてくれるので、初めてでも安心です。5月は「民芸品」を描きます。

## カラオケサロン

要予約

日程：5月25日(木)  
時間：13:30~15:00  
定員：6名  
参加費：無料



任天堂スイッチでカラオケをします。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いたします。

## 重要なお知らせ

5月2日(火)、9日(火)、  
11日(木)、16日(火)、  
18日(木)

は神田神社本祭礼の準備等により  
和泉会館の使用ができません。  
上記日程については、

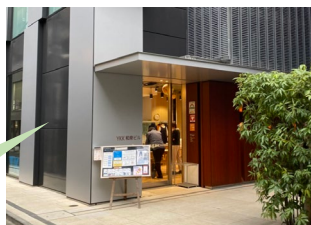
## ものづくり館byYKK(4階)

に場所を移して和泉はあとサロンを行います。

※飲食はできません



入口はこちら!



ものづくり館 by YKK

〒101-0024

神田和泉町1-1 YKK和泉ビル

\*和泉サロンより徒歩1分

## 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

※30日はお休みです。

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）

### ふれあいいいききサロンヒルフェ

8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・ココ

10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、フルートの演奏会を開催します。

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）

### ふれあいサロン・神田

16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、折り紙でアジサイを作ります！

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

25日（木）14時～15時

参加費：300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）

### ふれあいサロン万世

19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！

※定員の都合でキャンセル待ちとなる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

会場：万世橋区民館8階（外神田1-1-13）

問合せ：6265-6522（ちよだ社協 ボランティア係）



掲載しているふれあいサロンの情報は令和5年4月10日時点のものです。

※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



### サロン♡ランプの灯 (介護者の方向け)

10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)

### さくらの会

18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

26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)

### 日本茶サロン チャチャ庵!

16日(火) 13時30分~14時30分

参加費: 100円 定員: 6名 ※要予約

温かい日本茶と和菓子をご用意し、お待ちしております♪

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)

### 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  
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  
※3日は、お休みです。  
参加費：500円（初回のみ）  
会場：こもれび千桜1階（神田東松下町22-1）  
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  
※2日・30日はお休みです。  
参加費：700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）

## バーディー木曜会

毎週木曜日 10時～11時30分  
参加費：500円/月  
会場：麹町区民館（麹町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  
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）

## ウォーキングの会

①ウォーキング：第1火曜日 / ②体操：第2・4火曜日  
いずれも10時～11時30分 参加費：②200円/回  
会場：①近隣公園等 / ②富士見区民館（富士見1-6-7） 申込み：3268-3192（申込担当）  
※参加希望の方は申込み番号より留守番電話もしくはFAXにてご連絡ください。

## ★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

## 写真で振り返るはあとサロン

はあとサロンでは、毎月楽しいプログラムを行っています。ぜひお立ち寄りください。



桜のカードを作りました  
「ペーパークイリング」  
(アキバみんなのサロン)



楽しく健康に！  
「介護予防でボイ活」  
(和泉はあとサロン)



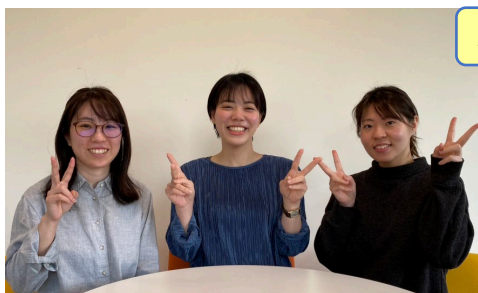
懐かしのメロディーを♪  
「レコード鑑賞会」  
(一番町はあとサロン)



折り紙で春を感じます  
「桜を作ろう！」  
(三崎町ふれあいサロン)

## 職員紹介

はあとサロン担当職員は、今年度も昨年度と同じメンバーです。今年度も皆さんがほっとできる居場所づくりをめざしていきます。よろしくお願いいたします。



左から

高橋千明

- ①録画したテレビ番組を観る。
- ②約10年で6回引っ越ししている。
- ③サロンの皆さんといろんなお話ができることを楽しみにしています！

小池桃子

- ①パン屋で朝ごはんを食べる。
- ②ひとりでベトナムに行ったことがある。
- ③皆さんから健康の秘訣を聞きたいです。

千葉愛

- ①好きなだけ寝て、食料の買い出し！
- ②髪の毛にパーマをかけてもかからない。
- ③今年も元気に！どうぞよろしくお願いします。

- ①休日の過ごし方
- ②私の意外な一面
- ③一言

## 編集後記

新年度が始まりました。学生時代はほとんど勉強をしない子どもだったのですが、大人になって勉強することの楽しさを実感しています。最近はオンラインで英会話を始めました。講師は色々な国の方がいて、その国の観光地や有名な食べ物などが聞けるので楽しいです。また、最近千葉さんからそろばんのやり方を教えてもらいました。算数はかなり不得意ですが、チャレンジしてみようと思います。サロンでも、皆さんから色々なことを学びたいです。ぜひ皆さんの趣味や得意なことを教えてください。今年度もよろしくお願いいたします。(小池)

正解者には、  
ささやかなプレゼントがあります♪

## サロンクイズ！

何と読むでしょう？

そきばしなお



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。

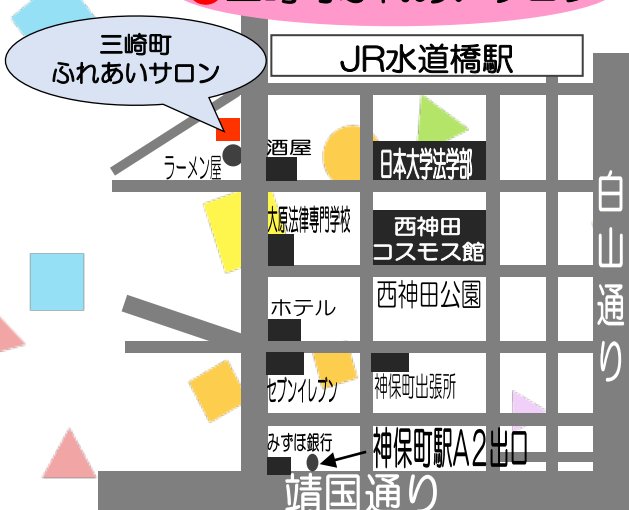
# ちよだ社協 サロンMAP

## 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8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)
- ⑥ ウォーキングの会 (富士見区民館)

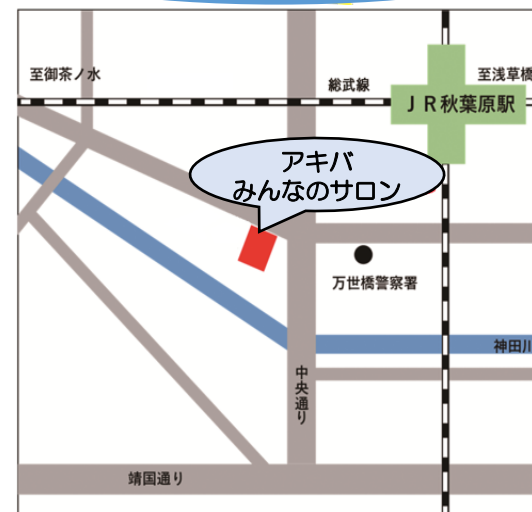


## ふれあいサロン一覧

詳しい内容は6～7ページをご覧ください。

- ① 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)
- ② ふれあいいいきいきサロン ヒルフェ (神田公園区民館)
- ③ ふれあいサロン万世 (万世橋区民館)
- ④ ドレミの丘 (アーツ千代田3331)
- ⑤ 虹の丘 (三好弥ビル)
- ⑥ ふれあいサロン・ココ / ふれあいサロン・神田 (こもれび千桜)
- ⑦ 四季の会 (旧今川中学校)

## 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

# 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

※和泉サロンについて  
4月22日～5月20日まで和泉会館の使用ができないため  
上記の期間中ものづくり byYKKにてサロンを行います。  
詳細は5ページへ

星印★について  
プログラム終了後にフリータイムの時間があります

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
フリータイム	フリータイム	建国記念日	みどりの日	こどもの日		
	フリータイム (YKK)					
8	9	10	11	12	13	14
フリータイム	フリータイム	フリータイム	健康教室	フリータイム		
	フリータイム (YKK)	コーヒーの時間 囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム (YKK)	コーヒーの時間 フリータイム		
15	16	17	18	19	20	21
フリータイム	スマホちょこっと相談 フリータイム	フリータイム		★手話ふれあい会 スマホちょこっと相談		
	フリータイム (YKK)	囲碁サロン フリータイム	フリータイム (YKK)	和紙で小物づくり フリータイム		
22	23	24	25	26	27	28
利き茶に挑戦!	レコード鑑賞会 フリータイム	フリータイム	手芸タイム	ハーモニカ演奏会 フリータイム		
	絵手紙作り フリータイム	フルーツ演奏会	カラオケサロン フリータイム	切手整理 フリータイム		
29	30	31				
フリータイム ゲームサロン	囲碁サロン フリータイム	あそびじゅつの じかん				
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム				