



～「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 6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

(三崎町ふれあいサロン)

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

**5月25日(木)**  
**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

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

■2日(金)のフリータイムは14時30分からです。  
■23日(金)のフリータイムは15時からです。

お弁当持ち込みOK!  
飲食しながら一緒に  
交流しましょう。



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。

## 私を語ろう

～思い出を振り返る～

日程: 6月2日(金)  
時間: 13:30～14:30  
定員: 5名 (申込みなしで参加できます)  
参加費: 無料



皆さんの生きてこられた歴史や生活哲学を想い浮かべながら、お話をしましょう。素敵で楽しい空間をつくります。美味しい飲みものご用意もあります。思い出のお写真など持参してもOKです!

## 右脳いきいきアート

要予約

日程: 6月9日(金)  
時間: 13:30～15:00  
定員: 4名  
参加費: 無料



毎回異なるテーマと技法で作品を作ります。何を作るかは、来てからのお楽しみ♪リラックスしながら右脳を活性化しましょう☆

## スマホちょっと相談

要予約

日程: 6月13日(火) 16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!

## レコード鑑賞会

日程: 6月20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。

## ヘルマンハーブ演奏会

要予約

日程: 6月23日(金)  
時間: 14:00～15:00  
定員: 15名  
参加費: 無料



「野ばら」「大きな古時計」「雨にぬれても」など、「6月の記念日」をヘルマンハーブで演奏します!

## 囲碁サロン

日程: 6月27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!

■7日(水)、15日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

日程：1日(木)5日(月)12日(月)14日(水)19日(月)  
26日(月)28日(水)29日(木)

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：6月8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、5月31日(水)までにお申込み下さい。6月2日(金)までに結果をご連絡いたします。

## お家でできる簡単体操

要予約

日程：6月21日(水)  
時間：13:30～14:30  
定員：5名  
参加費：無料



IVIUSA三崎町クラブの学生さんが、梅雨で外出しづらい時期に『お家でできる簡単な体操』を考えてきてくれます。みんなで楽しく体操しましょう♪

## 手芸タイム

要予約

日程：6月22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」を一緒に作っていきます♪

※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：6月28日(水)  
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きましょう♪リズムに乗って腕を動かしてリフレッシュ!

## ～『てるてる坊主』の豆知識～

もうすぐ梅雨の時期。雨の日に吊るすてるてる坊主ですが、その由来は中国の「掃晴娘」(サオチンニャン)と呼ばれる、女の子のお話が由来だと言われています。手に持った帚(ほうき)で雲を払い、晴れの気と呼ぶと言われていたそう。中国ではかつて、この「掃晴娘」をモデルにして、白い紙で作った頭に赤い服を着て、帚(ほうき)を持った女の子の人形を軒下に吊るして晴れを祈る風習がありました。これが日本に渡り、僧侶などが日乞いをしていたために女の子から男性の姿に変化したという説があります。これが、「照る照る法師(てるてるぼうし)」、「照る照る坊主(てるてるぼうず)」、「日和坊主(ひよりぼうず)」などと呼ばれるようになったそうです。



# 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!

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

■30日(金) 13:30-15:30は、切手整理ボランティアの活動スペースがあります。

予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれです。  
 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!  
 飲食しながら一緒に交流しましょう。



フリータイム

## スマホちょっと相談

要予約

日 程：6月9日(金)  
 時 間：①13:00～／②13:40～／  
 ③14:20～  
 定 員：各回1名／30分  
 参加費：無料



スマホやパソコンのちょっとしたお困りごとをボランティアが個別にサポートします。

※ご自身のスマホ(PC)をお持ちください。

## 初夏のわくわくしく!

要予約

日 程：6月9日(金)  
 時 間：14:00～15:00  
 定 員：8名  
 参加費：無料



身体と頭を使って東京家政学院の高校生とレクリエーションを楽しみましょう!

## 梅雨本番! 雨の俳句作り

要予約

日 程：6月16日(金)  
 時 間：15:00～16:00  
 定 員：8名  
 参加費：無料



雨の続くこの季節だからこそ、季節感を生かした俳句をつくりましょう。東京家政学院の教員がやさしく教えます!

## 扇の飾りづくり

要予約

日 程：6月23日(金)  
 時 間：13:30～14:30  
 定 員：6名  
 参加費：100円



折り紙で扇の飾りを作ります。  
 おしゃべりしながら手先を使って楽しく作しましょう。

## 囲碁サロン

日 程：6月7日(水) 14日(水)  
 21日(水) 28日(水)  
 時 間：13:15～15:30 (片付け含む)  
 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。

## 理学療法士による実践運動

要予約

日 程：6月8日(木)  
 時 間：10:00～11:30  
 定 員：10名  
 参加費：無料



【持ち物】 タオル1枚・蓋付き飲料  
 【主 催】 ラン歩(ランチと歩きの会)

理学療法士の鳥飼先生(九段坂病院)を招いて、タオルと椅子を使った簡単な運動をします。  
 運動の後に、体力などの質問を受け付ける時間もあります。  
 当日は動きやすい服装でご参加ください。

# 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

和泉サロンは  
コチラの2階!!



**ご予約なしで利用できます!**

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

お弁当持ち込みOK!  
飲食しながら一緒に  
交流しましょう。



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。

~フリータイムの過ごし方~

脳トレプリントで  
脳を活性化!



人気のボードゲーム  
「ブロックス」は誰でも  
できる簡単なゲームです。

切手整理は地域のための  
ボランティアになってい  
ます。



フリータイム

## 囲碁サロン

日 程 : 6月8日(木) 22日(木)  
時 間 : 13:30~15:00  
定 員 : 6名  
参加費 : 無料



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。

## カラオケサロン

要予約

日 程 : 6月15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。

## 絵手紙づくり

要予約

日 程 : 6月20日(火)  
時 間 : 13:30~15:30  
定 員 : 7名  
参加費 : 100円

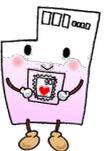


墨と顔彩を使って仕上げます。ボランティアさんが丁寧に教えてくれるので、初めてでも安心です。6月は納豆の蓋を使って「お部屋飾り」を作ります。

## ~切手整理の豆知識~

Q.整理された切手は一体何の役に立っているのですか?

A.整理した切手は、業者に買い取ってもらいます。そこで得た収益は、ご近所福祉活動(町会福祉部で高齢者の見守りや交流など)で活用しています。



整理された切手は  
地域の役に立っているんですね!

## 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）

### ふれあいいきいきサロンヒルフェ

**12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

**14日（水）** 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

6月は、脳トレとして間違い探しをします。

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）

### 四季の会

**15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

**16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）

### ふれあいサロン・神田

**20日（火）** 14時～15時30分

参加費：300円 申込不要・入退室自由

6月は、大人の塗り絵を開催します。

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）



掲載しているふれあいサロンの情報は令和5年5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。

## 6月のサロン



### サロン♡ランプの灯 (介護者の方向け)

7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

15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

23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!

20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

6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

# 6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  
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  
※27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

サロン調査隊！

身近な話題について、サロン利用者の皆さんにアンケートを取りました。

テーマ……「雨の歌といえば何ですか？」

タイトル	票	タイトル	票
あめふり(童謡)	4	雨の日曜日(結城道子)	1
雨(三善英史)	3	雨のオランダ坂(渡辺はま子)	1
雨降りお月さん(童謡)	2	雨の御堂筋(欧陽菲菲)	1
長崎は今日も雨だった(内山田洋とクールファイブ)	2	アカシアの雨が止む時(西田佐知子)	1
雨に唄えば(映画)	2	かえるの合唱(童謡)	1
雨の慕情(八代亜紀)	2	長崎の雨(藤山一郎)	1
雨の夜汽車(奈良光枝)	1	シェルプールの雨傘(映画)	1
雨のブルース(渋谷のり子)	1	レイニーブルー(徳永英明)	1
京のにわか雨(小柳ルミ子)	1	みずいろの雨(八神純子)	1

雨あめ 降れふれ  
かあさんか〜♪

I'm singing in  
the rain  
Just singing in  
the rain



たくさんの回答をありがとうございました！

ボランティア紹介

サロンの受付やお話相手など運営ボランティアとして活躍中の皆さんを紹介いたします！



かわたに かずあき  
**川谷 和秋さん**

【担当】  
一番町サロン  
【好きな本】  
ブルーノ・ワルター  
回想録の「主題と変奏」  
【行きたい場所】  
ウィーン



たぶち てつと  
**田淵 哲人さん**

【担当】  
アキバ・和泉サロン  
【好きな本】  
感動する日本史  
【行きたい場所】  
サンフランシスコ

現在、およそ20名の方が、プログラムや運営のボランティアとして活動中です。地域のボランティアに興味がある方、居場所づくりに関心のある方、ぜひ一度、サロンを見学してみませんか？お気軽にお問合せください。

編集後記

以前、本屋さんで付けてもらったブックカバーに「雨、ひとり、読書。3つ揃うだけで、ちょっといい日になりそう。」と書かれていました。いいフレーズだなと思い、印象に残っています。

お友達とおしゃべりするの、ひとりで読書をするの、それぞれ楽しい時間です。雨が多くなるこの時期、いい気分を過ごしましょう。(高橋)

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！

何と書かれているでしょう？  
(4文字)

「あかあき」

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  
麹町駅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 (麹町区民館)
- 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)

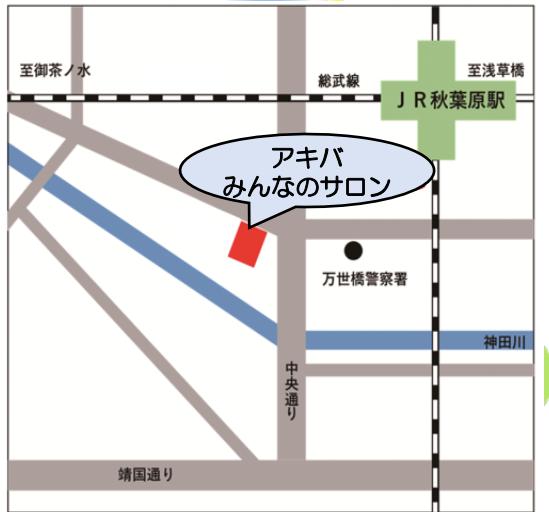


## ふれあいサロン一覧

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

# 6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	
			フリータイム	私を語ろう フリータイム			
			フリータイム	フリータイム			
5	6	7	8	9	10	11	
フリータイム	フリータイム		健康教室	右脳いきいきアート フリータイム			
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム	スマホちょこっと相談 フリータイム			
12	13	14	15	16	17	18	
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		スマホちょこっと相談 フリータイム			
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	カラオケサロン フリータイム	雨の俳句作り フリータイム			
19	20	21	22	23	24	25	
フリータイム	レコード鑑賞会 フリータイム	お家でできる 簡単体操	手芸タイム	ヘルマンハーブ演奏会 フリータイム			
	絵手紙作り フリータイム	囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム	扇の飾りづくり フリータイム			
26	27	28	29	30			
フリータイム	囲碁サロン フリータイム	ゲームサロン フリータイム	フリータイム	フリータイム			
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム	切手整理 フリータイム			