

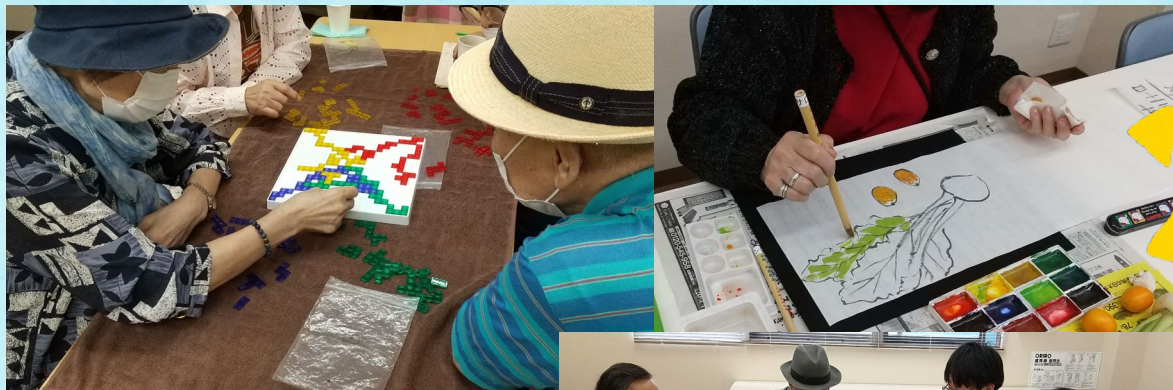


～「サロンだより」の郵送をご希望の方は、お問い合わせください～

2023年  
毎月20日発行

# サロンだより 8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**



平日13時～16時  
オープン  
入退室自由



フリータイムは  
申込み不要

～和泉はあとサロンの様子～

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

**7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

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

■11日(金)は祝日のためお休みです。

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。



お弁当持ち込みOK!  
飲食しながら一緒に  
交流しましょう。



## 右脳いきいきアート

要予約

日程：8月4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☆

## スマホちょこっと相談

要予約

日程：8月15日(火) 18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!※個人情報を扱う相談はお受けできない場合があります。予約時にご相談ください。

## レコード鑑賞会

日程：8月22日(火)  
時間：14:00～15:00  
参加費：無料



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。

## 私を語ろう

～思い出を振り返る～

日程：8月25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れます。美味しい飲みものをご用意もあります。思い出のお写真など持参してもOKです!

## 囲碁サロン

要予約

日程：8月29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!参加人数の調整を行いますので、お手数ですがご予約をお願いします。



フリータイムはお友だちと誘い合わせて来る方も。お茶とお菓子をいただきながら、話が弾みます。

# 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!



■ 17日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

日 程：2日(水)3日(木)7日(月)9日(水)14日(月)

16日(水)23日(水)28日(月)30日(水)31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：8月10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、8月1日(火)までにお申込み下さい。8月4日(金)までに結果をご連絡いたします。

## 学生と一緒にうちわ作り!

要予約

日 程：8月21日(月)

時 間：14:00～15:00

定 員：5名

参加費：無料



夏に活躍する『うちわ』!

学生さんと一緒に自分だけのオリジナルうちわを作りませんか♪

## 手芸タイム

要予約

日 程：8月24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：8月28日(月)

時 間：14:00～15:00

定 員：6名

参加費：無料

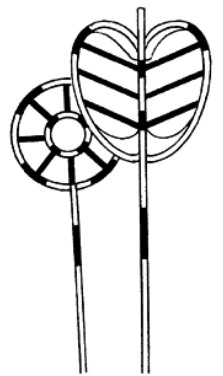


任天堂Switchを使用して太鼓の達人を行いましょう♪リズムに乗って腕を動かしてリフレッシュ!

## ～『うちわ』の豆知識～

今、日本の生活に根づいているうちわは、どのように始まったのでしょうか。うちわの起源は、紀元前3世紀の中国(周)から伝わった「翳(さしば)」が原型だとされます。翳は柄が長く、扇面にあたる部分は鳥の羽などから作られていたようです。現在のように涼をとる使い方ではなく、貴族など身分の高い人が顔を隠すための道具として使われていたとか。

室町時代の終わり頃。現代のうちわの元になった、骨と紙による構造に変化し、さらに軽くて使いやすいものに。戦国時代には、武将たちによって「軍配団扇(ぐんばいうちわ)」という道具が生まれます。軍配団扇は、武将たちが戦を指揮するために使いました。なお、現代における軍配団扇は、相撲の行司が力士の立ち会いや判定の指示などを行う道具として使われているそうですよ。



▲ 翳(さしば)

# 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

フリータイム

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

■11日(金)は祝日のため、お休みです。

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。



## ミサンガづくり

要予約

日程：8月4日(金)  
時間：14:00～15:00  
定員：10名  
参加費：無料



カラフルな毛糸でミサンガを作ります。家政学院の皆さんと、おしゃべりしながら手先を使って楽しく作りましょう。

## スマホちょっと相談

要予約

日程：8月9日(水)  
時間：①13:00～ / ②13:40～ / ③14:20～  
定員：各回1名 / 30分  
参加費：無料 ※ご自身のスマホ(PC)をお持ちください。



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。※個人情報を扱う相談はお受けできない場合があります。予約時にご相談ください。

## Myうちわづくり

要予約

日程：8月23日(水)  
時間：13:30～14:30  
定員：10名  
参加費：無料

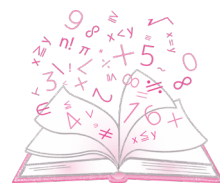


無地のうちわに、色を付けてオリジナルのうちわを作りましょう。

## ゆったり 数学カフェ

要予約

日程：8月25日(金)  
時間：13:30～14:30  
定員：5名  
参加費：無料



コーヒーを飲みながら、数学をテーマにおしゃべりしませんか?ボランティアと一緒に、気楽に数学のおもしろさを味わいましょう。

当日参加もOKです!

## 人生会議トランプをしよう

要予約

日程：8月30日(水)  
時間：13:30～15:00  
定員：10名  
参加費：無料



トランプはトランプでも、少し変わったトランプです。カードにはいろんなお題が書かれており、今後について考えるきっかけや、ほかの方々の考えも知ることができるいい機会になります♪

当日参加もOKです!

## 囲碁サロン

日程：8月2日(水) 9日(水)  
16日(水) 23日(水) 30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。

# 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

ご予約なしで利用できます!

和泉サロンは  
コチラの2階!!

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



～フリータイムの過ごし方～  
切手整理は常時ご用意しています! 黙々と作業をするもよし、お話ししながら作業も楽しいです☆

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、ご自由に使ってください。

フリータイム

## 囲碁サロン

日程：8月10日(木) 24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。

## 絵手紙づくり

要予約

日程：8月15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。ボランティアが丁寧に8えてくれるので、初めてでも安心です。8月は「お経文」を描きます。

## カラオケサロン

要予約

日程：8月17日(木)  
時間：13:30～15:00  
定員：6名  
参加費：無料



任天堂Switch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。

## 人生会議トランプをしよう

要予約

日程：8月22日(火)  
時間：13:30～15:00  
定員：6名  
参加費：無料



トランプはトランプでも、少し変わったトランプです。カードにはいろんなお題が書かれており、今後について考えるきっかけや、ほかの方々の考えも知ることができいい機会になります♪  
当日参加もOKです!

## 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

**8月はお休みです。**

(基本毎週火曜日 10時～12時)

### ふれあいいきいきサロンヒルフェ

**14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

**8月はお休みです。**

(基本第2水曜日 14時～15時30分)

### ふれあいサロン・神田

**8月はお休みです。**

(基本第3火曜日 14時～15時30分)

### 四季の会

**8月はお休みです。**

(基本第3木曜日 14時～15時)

### ふれあいサロン万世

**8月はお休みです。**

(基本第3金曜日 13時30分～15時)



#### 『夏』の謎かけクイズ その①

「夏」とかけまして  
ちょっとお出かけと解きます。  
〇〇が欠かせないでしょう

#### 『夏』の謎かけクイズ その②

夏休みとかけまして  
一大イベントと解きます。  
〇〇が増えてくるでしょう

答えは、隣の7ページをご覧ください。

**掲載しているふれあいサロンの情報は  
令和5年7月10日時点のものです。**

# 8月のサロン



## サロン♡ランプの灯（介護者の方向け）

8月はお休みです。

（基本、第1水曜日10時30分～12時）

## 日本茶サロン チャチャ庵！

8月はお休みです。

（基本、第3火曜日13時30分～14時30分）

## さくらの会

17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

8月はお休みです。

（基本、第4金曜日13時～15時）

### 【答え】『夏』の謎かけクイズ①

「夏」とかけてまして  
ちょっとお出かけと解きます。  
スイカ（スイカ/Suica）が  
欠かせないでしょう

### 【答え】『夏』の謎かけクイズ②

夏休みとかけてまして  
一大イベントと解きます。  
キセイ（帰省/規制）が  
増えてくるでしょう

熱中症にはお気を付けて  
お過ごしください。

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

# 8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。

## ちよだ元気クラブ

毎週火曜日 13時30分～14時30分  
15日はお休みです。

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  
16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  
※15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  
14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：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  
15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）

## ウォーキングの会

①ウォーキング：お休み／ 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

## はあとサロンの出来事

はあとサロンでは毎月様々なプログラムを開催しています。興味があるプログラムがあれば是非参加してみてください！

### 右脳いきいきアート

@一番町サロン



6月9日「右脳いきいきアート」を行いました。右脳いきいきアートは毎回異なる題材で作品を作ります。

この日は点と線を繋げ、色を塗るという簡単な作業でしたが、それぞれ個性的な作品に仕上がりました。

完成した作品を見て

「なんだかみかん畑みたいね。」「そうにも見える和やかな雰囲気でした。アートに自信がなくても、素敵な作品ができます。偶数月に開催しています。是非お気軽にご予約ください。



## 熱中症に

お気をつけください



段々と暑い日が増えてくる今日この頃です。夏は楽しいイベントもたくさんありますが、厳しい暑さは、身体が疲れやすく体力を奪われます。特に気を付けたいのは熱中症です。熱中症についてよく知り、対策しましょう！

### 症状

軽い症状だと、めまいや筋肉痛、手足のしびれなどが出てきます。重度になると、頭痛や嘔吐、意識障害が出てきます。

少しでもいつもと違うと思ったら、涼しい場所に移動し、休憩しましょう。意識障害が出たら病院へ！



### 予防策

- 涼しい服装
- 直射日光を避ける
- 水分・塩分補給
- 通気性がよく淡い色の服が◎
- 日傘や帽子などを使うなど工夫を。
- 塩分も一緒に取るのが効果的！



サロンでは冷たい麦茶をご用意していますが、自身の飲みものも持ってくるのが安心です。サロンへ来る際は交通機関を使用したり、日陰を歩くなどの工夫をしましょう。

また、開室前にサロンへ来るのはお控えください。外で過ごす時間が長いと熱中症の可能性が高くなります。暑い夏を元気に乗り越えましょう！

## サロンクイズ！

我が国にないものを組み合わせて熟語をつくってください。

大きな山は三つに分かれ  
岩が岡に正しく形を変える  
牛の群れは角を重ね  
刀を手に取り北の道



正解者にはささやかなプレゼントを用意しています♪  
各はあとサロンの開室中にご来所いただき回答してください！

## 編集後記

体力には自信がない私ですが、夏は山小屋に泊まるのが毎年の楽しみです。昨年は金峰山や八ヶ岳の小屋に泊まりました。静かな山の上で読書をする時間や、たくさん歩いたあとの食事は格別です。今年も行けたらいいなと思っています。皆さんの夏の楽しみはなんですか？

楽しい夏を過ごすには体調管理が重要です！たくさん栄養を取って、適度な運動をするなど体力をつけ、暑さに負けずに過ごしましょう。(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8ページをご覧ください。

- ① パーティー木曜会 (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 (こもれび干桜1階)
- ⑥ ウォーキングの会 (富士見区民館)



### ふれあい

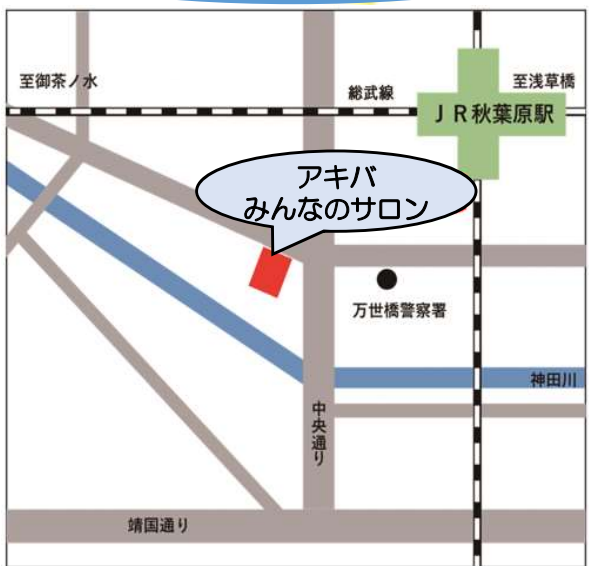
詳しい内容は6～7ページ

- ① 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)

# 三社協 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

- サロナー覧  
 ページをご覧ください。
- ④ ドレミの丘  
 (旧アーツ千代田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)

# 8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
	フリータイム	フリータイム	フリータイム	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	フリータイム	ミサンガ作り フリータイム		
7	8	9	10	11	12	13
フリータイム	フリータイム	フリータイム	健康教室	山の日		
	フリータイム	スマホちょこっと相談 囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム			
14	15	16	17	18	19	20
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		
	絵手紙作り 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	フリータイム		
21	22	23	24	25	26	27
学生と一緒に うちわ作り！	レコード鑑賞会 フリータイム	フリータイム	手芸タイム	私を語ろう フリータイム		
	人生会議トランプ フリータイム	My うちわづくり 囲碁サロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム	数学カフェ フリータイム		
28	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	フリータイム	フリータイム			
	フリータイム	囲碁サロン 人生会議トランプ フリータイム	フリータイム			