



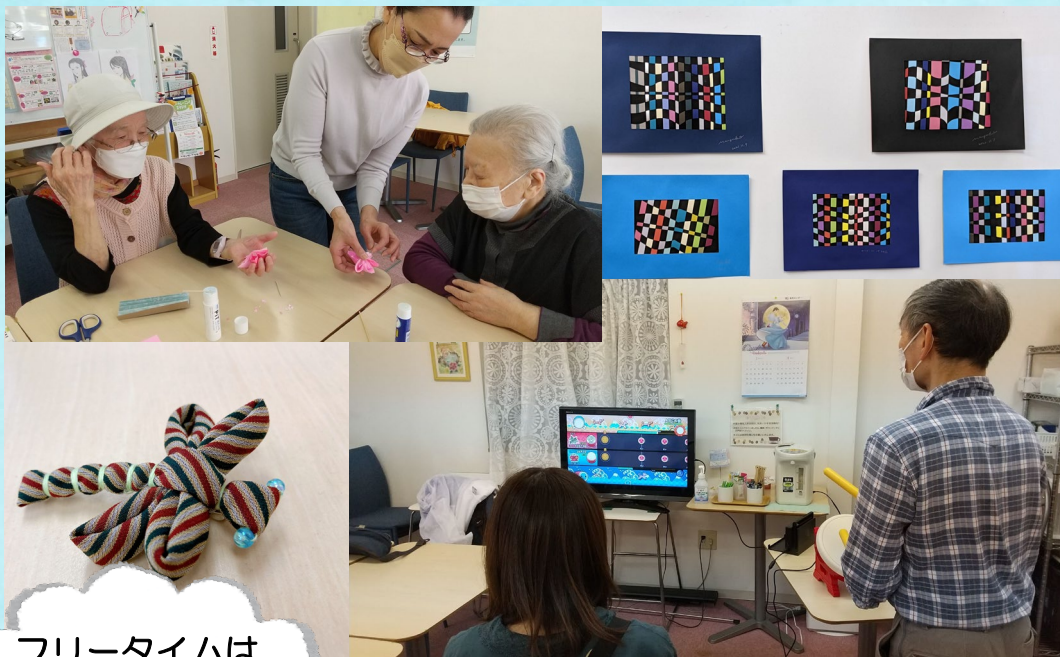
～「サロンだより」の郵送をご希望の方は、お問い合わせください～



2023年
毎月20日発行

サロンだより 9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の様子～

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

8月25日(金)

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

■15日(金)、29日(金)は、プログラム後にフリータイムがあります。

予約不要でご利用いただけます。過ごし方は人それぞれ。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。



フリータイム

スマホちょっと相談

要予約

日 程：9月5日(火) 8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。

人生会議トランプをしよう

要予約

日 程：9月12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るいい機会になります♪

当日参加もOKです!

手話ふれあい会

要予約

日 程：9月15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：9月19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。

私を語ろう

～思い出を振り返る～

日 程：9月22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!

ハーモニカ演奏会

要予約

日 程：9月29日(金)
時 間：13:30～14:30
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。

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!



■ 6日(水) 21日(木)はふれあいサロン開室、18日(月)は祝日のためお休み

日 程：4日(月) 7日(木) 13日(水) 20日(水)
25日(月) 27日(水)

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。

人生会議トランプ

要予約

日 程：9月11日(月)

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!

健康教室

要予約

日 程：9月14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、9月5日(火)までにお申込み下さい。9月12日(火)までに結果をご連絡いたします。

苗字クイズ

日 程：9月20日(水)

時 間：14:00～14:30

定 員：6名

参加費：無料



馴染みのない苗字が世の中にはたくさんあります。豆知識と一緒に、珍しい苗字をあてるクイズに参加しませんか♪

ゲームサロン

日 程：9月25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きましょう♪リズムに乗って腕を動かしてリフレッシュ!

手芸タイム

要予約

日 程：9月28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」を作っていきます。みんなで楽しく指を動かしましょう!

※当日は細めの針と糸をお持ちください。

～『トランプ』の豆知識～

トランプはなぜ13(K)まで?



春

夏

秋

冬

トランプの1枚のカードは1週間を表し、同じ模様の13枚のカードは1つの季節が13週を表しています。1年間は52週間あるので、春・夏・秋・冬でそれぞれ13週間ですね。

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

■8日(金)は、演奏会後にフリータイムがあります。

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。



消費者トラブルを知ろう

要予約

日程：9月1日(金)
 時間：13:30～14:00
 定員：10名
 参加費：無料



千代田区消費生活センターの相談員が、今身近に起きている消費者トラブル事例を紹介し、トラブルにあわないためのポイントをわかりやすく解説します。

当日参加もOKです!

ウクレレ演奏会

要予約

日程：9月8日(金)
 時間：13:15～14:00
 定員：10名
 参加費：無料



高齢者活動センター同好会のプープー・ヒヌヒヌさんによるウクレレの演奏会です。
 生演奏で、南国気分を味わいましょう!

切手整理

日程：9月15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おこなっています。)

小さく作る

フラワーアレンジ

要予約

日程：9月22日(金)
 時間：13:30～14:30
 定員：6名
 参加費：200円



※イメージ

造花を使って小さめのアレンジメントを作ります。
 おしゃべりしながら手先を使って楽しく作りましょう。
 ※今回は抽選で決定します。9月8日(金)までにお申込み下さい。9月15日(金)までに結果をご連絡いたします。

ペーパークラフトに挑戦!

日程：9月29日(金)
 時間：14:00～15:00
 定員：10名
 参加費：無料



ペーパークラフトで海の生き物や乗り物を作ってみましょう。

※イメージ

囲碁サロン

日程：9月6日(水) 13日(水)
 20日(水) 27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

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・木曜日
時間：13:00～16:00
参加費：無料

和泉サロンは
コチラの2階!!



～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、ご自由に使っていただけます。

囲碁サロン

日程：9月14日(木) 28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：9月19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教えてくれるので、初めてでも安心です。9月は「季節のもの」を描きます。

カラオケサロン

要予約

日程：9月21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。

歌とギター音楽会

要予約

日程：9月26日(火)
時間：13:30～14:30
定員：10名
参加費：無料



ギターと声のハーモニーに加え、楽しいトークもあります! 曲目は「石原裕次郎メドレー」「エーデルワイス」「東京音頭」など。音楽の秋を楽しみましょう!

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：旧アーツ千代田3331（外神田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

11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

13日（水） 14時～15時30分
参加費：300円 申込不要・入退室自由
9月は、「脳トレ」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

19日（火） 14時～15時30分
参加費：300円 申込不要・入退室自由
9月は、ヘルマンハーブ演奏会を実施します。
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

21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

15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8月10日時点のものです。

9月のサロン



サロン♡ランプの灯（介護者の方向け）

6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）

日本茶サロン チャチャ庵！

19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
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）

さくらの会

21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

22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）



★今年（2023年）の十五夜は、
9月23日（土）です。

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

9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
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
※26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
※18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
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：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

オリジナルグッズ第2弾!

はあとサロンで配布中のスタンプカードで、スタンプを30個貯めると、スペシャルプレゼントがもらえます。

第1弾のタンブラーに続く今回は・・・

『エコバッグ』です!

社協のマスコットキャラクター「ごきんじょちゃん」のワンポイントが可愛いエコバッグ。色は、赤・グレー・カーキの3色です。スタンプを貯めて、ぜひゲットしてください!



ごきんじょちゃん

地域の支え合い活動である「ご近所福祉活動」のマスコットキャラクターです。



マジックテープのふた付き

ごきんじょちゃんのワンポイント

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聞きました。

テーマ……「花の歌といえば何ですか?」



【百万本のバラ】
加藤 登紀子

【世界に一つだけの花】
SMAP

【黒い花びら】
水原 弘

【チューリップ】
童謡

さいたさいた
チューリップの
はなが〜♪

【桜坂】
福山 雅治

【花】
滝 廉太郎

【忘れな草をあなたに】
菅原 洋一

【すみれの花咲く頃】
宝塚歌劇団

【朧月夜】
唱歌

卯の花の
匂う垣根に〜♪

【夏は来ぬ】
唱歌



サロンクイズ!

A・B・Cに当てはまる平仮名を考え、答えの単語を導いてください。

C	A	と	う	B	み
う	ひ	さ	と	い	い

答え: ABBC



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

残暑お見舞い申し上げます。

今年の夏は、各地で花火大会が久しぶりに開催されていました。隅田川花火大会は、テレビ越しに鑑賞しましたが、私の住む地域の花火大会では、会場から離れた高台から見ることができました。いろんな種類の花火がありますが、よくフラスコで打ち上げられる「しだれ柳」がとても好きです。

9月も暑さ対策をして、元気に過ごしましょう! (高橋)



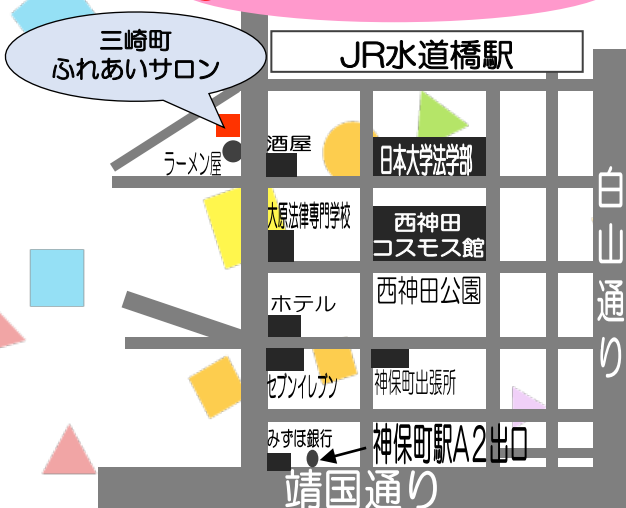
ちよだ社協 サロンMAP

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)

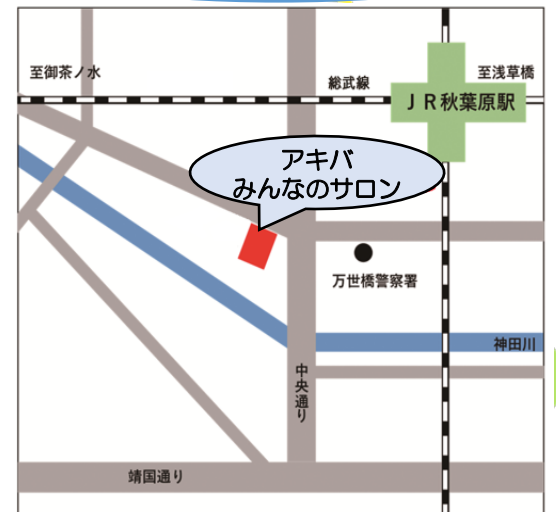


ふれあいサロン一覧

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
(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)

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

9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

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
				フリータイム 消費者トラブルを 知ろう フリータイム		
4	5	6	7	8	9	10
フリータイム	スマホちょっと相談 フリータイム		フリータイム	スマホちょっと相談 フリータイム		
	フリータイム	囲碁サロン フリータイム	フリータイム	★ウクレレ演奏会		
11	12	13	14	15	16	17
人生会議トランプ	人生会議トランプ フリータイム	フリータイム	健康教室	★手話ふれあい会		
	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	フリータイム		
18	19	20	21	22	23	24
敬老の日	レコード鑑賞会 フリータイム	苗字クイズ フリータイム		私を語ろう 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	フラワーアレンジ フリータイム		
25	26	27	28	29	30	
フリータイム ゲームサロン	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		
	ギター音楽会 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	ペーパークラフトに 挑戦 フリータイム		