

♡♡ みんなの居場所 ♪

# サロンだより5月号

ボランティアが運営する「ふれあいサロン」やボランティアと社協職員が運営する「はあとサロン」「みんなのサロン」の情報を毎月お届け！



ふれあい・楽しみ



## フリータイムは 予約不要！



プログラム参加の方へ  
申込み開始日

**4月25日(木)**  
**朝9:00~**

【申込み・問合せ先】

▼一番町・三崎町の申込み  
千代田区社会福祉協議会  
☎03-3265-1901

▼アキバ・和泉の申込み  
アキバ分室  
☎03-6285-2860



大人も子どもも



みんなでつくろう



いますぐチェック！



～「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～

# 一番町みんなのサロン

[住所] 一番町12 (いきいきプラザ一番町1階)

[開室時間] 火曜日 13時～16時

金曜日 12時～16時

(祝日はお休み)

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 (火)  
 12:00～16:00 (金)

参加費：無料 ■3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。



**お知らせ!**

5/17(金)～5/31(金)までに一番町みんなのサロンに来たみなさんにオリジナルエコバックをプレゼント♪  
 ※なくなり次第終了です  
 ※上記の期間内でお一人様お一つのお渡しです。

## みんなで麻雀

要予約

日程：5月7日(火)  
 時間：13:30～15:00  
 定員：4名  
 参加費：無料



元気に楽しくみんなで麻雀を!手積みの麻雀卓です。準備・片付けは皆さんで協力してお願いします!※定員に満たない場合は中止になります。前日までにご連絡いたします。

## 囲碁サロン～入門編～

要予約

日程：5月7日(火)  
 時間：13:30～14:30  
 定員：2名  
 参加費：無料



囲碁初心者の方にボランティアが囲碁のやり方やコツを教えます。囲碁を覚えて仲間を増やしましょう!

## 手話ふれあい会

要予約

日程：5月10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。

## スマホちょっと相談

要予約

日程：5月14日(火) 24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。

## 100万人のクラシックライブ

要予約

日程：5月17日(金)  
 時間：14:00～15:00  
 参加費：無料  
 定員：30名 場所：1階ロビー



一般社団法人「100万人のクラシックライブ」による生演奏をお届けします♪

入退場自由!ご予約不要で気軽に参加できます。



5月21日(火)13:30～15:00  
 「レコード鑑賞会」

お気に入りのレコードをもってきてOK!

5月28日(火)13:00～15:00  
 「健康相談と血圧測定」

あんしんセンター麴町の看護師さんに、お身体のこと相談できます!血圧等の測定も。



# 三崎町はあとサロン

[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!

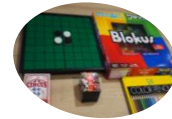
※6日(月)は振替休日、8日(水)16日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

日程：1日(水)2日(木)13日(月)15日(水)20日(月)  
22日(水)27日(月)29日(水)30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：5月9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26日(金)までにお申込み下さい。

5月2日(木)までに結果をご連絡いたします。



## ゲームサロン

日程：5月22日(水)

時間：14:00～15:00

定員：6名

参加費：無料

ゲーム機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：5月23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」を一緒に作りましょう♪

※当日は細めの針と糸をお持ちください。





# 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

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

■3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。  
お話したり、ボードゲームや脳トレ、ぬり絵をしたりなど、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。



## 編み物タイム

日程：5月15日(水)  
時間：13:30～15:30  
定員：なし  
参加費：無料



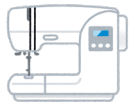
それぞれ自由に編み物をして過ごします。普段、ご自宅で編み物をしている方、気分を変えてサロンで編み物を楽しみませんか?お待ちしております。

※編み針・編み棒・毛糸は各自ご持参ください。

## ミシンの時間

要予約

日程：5月17日(金)  
時間：①13:30～14:15  
②14:30～15:15  
定員：各回2名/45分  
参加費：無料



※ミシン糸は各自ご持参をお願いします。

小物づくりや洋服直しをしたい方へ、45分間ミシンを使うことができます。※使用経験のない方はご相談ください。

小さく作る

## フラワーアレンジ

要予約

日程：5月22日(水)  
時間：13:30～14:30  
定員：5名  
参加費：200円



※イメージ

造花を使って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。

## カラフル石けん作り

要予約

日程：5月29日(水)  
時間：13:30～14:30  
定員：6名  
参加費：無料



※イメージ

透明なせっけんを溶かして、好きな色をつけて固め、オリジナルのせっけんを作ります。

## 囲碁サロン

日程：毎週金曜日 ※祝日はお休みです。  
時間：13:00～15:30 (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。

## 切手整理

日程：毎週水・金曜日  
時間：13:30～15:30  
定員：なし  
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。)

# 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!!



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。



## 囲碁サロン

日程：5月23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：5月28日(火)  
時間：13:30~15:30  
定員：7名  
参加費：100円



墨と顔彩を使って季節を感じる絵手紙を作ってみませんか? 5月は「季節の花」を描きます。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。

## カラオケサロン

要予約

日程：5月30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。大きな声で歌うことは健康にも効果があるようです!みんなで楽しく歌いましょう♪

## 切手整理サロン

日程：毎週火・木曜日  
時間：13:30~15:30  
定員：なし  
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。)

## 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 地域サポート係）

### ふれあいサロン・ココ

**8日（水）** 14時～15時  
参加費：300円 申込不要・入退室自由  
5月は、大人の塗り絵をします。  
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 地域サポート係）

### ふれあいいいききサロンヒルフェ

**13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（神田司町2-2）  
問合せ：090-5826-9354（申込担当）

### 四季の会

**16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

**17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 地域サポート係）

### ふれあいサロン・神田

**21日（火）** 14時～15時  
参加費：300円 申込不要・入退室自由  
5月は、初夏の旋律：フルートの調べ  
演奏者：福地 万太郎 氏  
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 地域サポート係）



掲載しているふれあいサロンの情報は令和6年4月10日時点のものです。



## 5月のサロン



### ふれあいサロン♡ランプの灯

8日(水) 10時30分~12時

参加費：200円

地域の情報やお困りごと、口腔ケアや季節のちょっとしたイベントを皆さんで楽しんでいます。

(要予約・介護者の方も歓迎)

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 地域サポート係)

### さくらの会

16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)

### 日本茶サロン チャチャ庵!

21日(火) 13時30分~14時30分

温かい日本茶と和菓子をご用意し、お待ちしております♪

参加費：100円 定員：6名

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 地域サポート係)

高齢者向けや、誰でも参加できるサロンなど、地域の中で居場所型ふれあいサロンをつくりませんか?

介護予防の運動活動に、参加者の交流や見守りの要素を加えた介護予防型ふれあいサロンの運営しませんか?  
既存の介護予防型ふれあいサロンは、P.8をご確認ください。

◎居場所型ふれあいサロン・介護予防型ふれあいサロンの立ち上げ・運営についてのご相談などについては、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。

☎ 03-6265-6522    ✉ volunteer@chiyoda-cosw.jp



# 5月の 介護予防型ふれあいサロン



※65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：1,000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

※28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）

## パーティー木曜日

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

※6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：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 申込み：3268-3192（申込担当）

会場：①近隣公園等 / ②富士見区民館（富士見1-6-7）※①は、雨天中止

※参加希望の方は申込み先にご連絡ください。

## リモート体操サロン

①会場：第1・3木曜日 ②リモート：第2・4木曜日

いずれも13時30分～15時 参加費：会場参加の場合は1,000円/回

会場：万世橋区民館（外神田1-1-13）

申込み：remote\_taisou\_salon@yahoo.co.jp / 090-2179-8986（申込担当）



# サロンニュース

## ボードゲーム交流会 @アキバみんなのサロン

3月27日（水）ボードゲーム交流会を行いました。

普段は各サロン、いつものメンバーでボードゲームを楽しんでいます。この日は、参加者とボランティアあわせて12名ほど集まり、初めましての方とも対戦！

いつもより少し緊張感のあるなか、真剣な眼差しで勝負をすすめていきました。

優勝はボランティアとして参加していた学生さんでした。小さい頃から家族でボードゲームをしていたそうです。



世代を超えて楽しめるボードゲーム。各サロンに置いてあります。まだやったことがない方はぜひ挑戦してみてください。

## よろしくお祈いします！

今年度、はあとサロンに従事する3名の職員を紹介です。今回はクイズ形式にしてみました！答えはサロンでお尋ねください♪

Q、3つのうち、ひとつだけ  
うその情報です。  
それはどれでしょう

- ①インフルエンザに罹ったことがない
  - ②「じゅげむ」の長い名前が言える
  - ③朝食はパン派
- (地域サポート係・高橋)



- ①足の大きさは25センチ
- ②合気道黒帯を持っている
- ③中・高生時代は短髪だった

(アキバ分室・千葉)



- ①水を毎日1ℓ飲んでいる
  - ②Y字バランスができる
  - ③アイスクリーム屋でバイトをしていた
- (アキバ分室・小池)



## 編集後記

社協に入職して5年目になりました。時の流れは本当に早いですね。

4年前はコロナウイルスが流行り出した頃で、はあとサロンも閉鎖し、不安な状況が続いていました。そんなコロナ禍を経て、誰かと顔を合わせて集うことの大切さを身に沁みて感じました。サロンは、何気ない会話をしたり、笑いあったりできる素敵な場所です。

今年度も温かく楽しいサロンを皆さんと一緒に作ってまいります。(小池)



## サロンクイズ！

1 2 3

すべて都道府県です

1 2 3 = ?

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！

# ちよだ社協 サロンMAP

## ① 一番町みんなのサロン



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 13時～16時  
金 12時～16時 ※祝日除く

## ② 三崎町はあとサロン



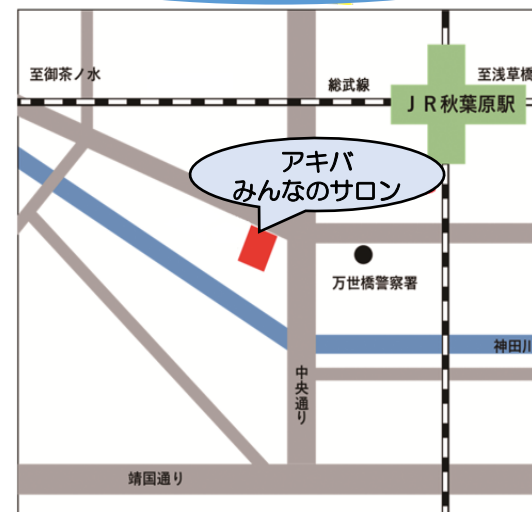
電 車：JR水道橋駅西口から徒歩10分  
地下鉄神保町駅A2出口から徒歩10分  
風ぐるま：「西神田コスモス館」下車 徒歩2分  
住 所：神田三崎町3-1-17  
(三崎町二交差点・ラーメン店並び)  
開室時間：月・水・木 13時～16時 ※祝日除く

## 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/リモート体操サロン (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)



## 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

## 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 ふれあいサロン・ココ / ふれあいサロン・神田 (こもれび千桜)
- ⑥ 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  
（金曜日の一番町は12時から開室）

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・アキバ（千代田区在住の方どなたでも）

●三崎町・和泉（千代田区在住の60歳以上）

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 地域サポート係 tel：03-3265-1901  
アキバ分室 tel：03-6285-2860

一番町みんなのサロン	三崎町はあとサロン	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
		フリータイム	フリータイム	憲法記念日		
		フリータイム	フリータイム			
6	7	8	9	10	11	12
振替休日	囲碁入門 みんなで麻雀 フリータイム		健康教室	★手話ふれあい会		
	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		
13	14	15	16	17	18	19
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		★100万人の クラシックライブ		
	フリータイム	編み物タイム フリータイム	フリータイム	囲碁サロン ミシンの時間 フリータイム		
20	21	22	23	24	25	26
フリータイム	レコード鑑賞会 フリータイム	ゲームサロン フリータイム	手芸タイム	スマホちょっと相談 フリータイム		
	フリータイム	フラワーアレンジ 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		
27	28	29	30	31		
フリータイム	健康相談と血圧測定 フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	カラフル石けん作り フリータイム	カラオケサロン フリータイム	囲碁サロン フリータイム		