

♡♡ みんなの居場所 ♪

# サロンだより 8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

**7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  
☎03-6265-6522 (直通)  
☎03-3265-1901 (代表)

▼アキバ・和泉の申込み  
アキバ分室  
☎03-6285-2860



一人も子どもも



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)

[対象] 区内在住の方どなたでも

[開室時間] 火曜日 13時～16時

金曜日 12時～16時

(祝日除く)

## フリータイム

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

■9日(金)はプログラム終了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。

ご予約なしで利用できます！

お弁当持ち込みOK!  
飲食しながら交流しましょう♪



## スマホちょっと相談

要予約

日程：8月2日(金) | 3日(火)  
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。

## 囲碁サロン～入門編～

要予約

日程：8月2日(金)  
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！

## 手形でうちわづくり

要予約



イメージ図

日程：8月9日(金)  
時間：①13:30～14:15 ②14:15～15:00  
定員：各回5名 参加費：無料

夏に必須のうちわをサロンで作しましょう！手形や画用紙、ペンなどを使って可愛く仕上げます♪お子さまから大人の方まで誰でも参加できます！

## 編み物タイム

日程：8月20日(火)  
時間：13:30～15:00  
参加費：無料



モチーフを繋げてパーテーションカバーを作っています。ご自身の毛糸をもってきて編むこともできます。

## 健康相談と血圧測定

日程：8月27日(火)  
時間：13:00～15:00  
参加費：無料



あんしんセンター麴町の看護師さんが、血圧、体重、握力などの測定を行います。日頃、気になっているお身体のことを相談してみませんか。お気軽にお立ち寄りください。

# 三崎町はあとサロン

[住所] 神田三崎町3-1-17

[対象] 60才以上の区民

[開室時間] 月・水・木曜日(祝日除く)  
13時～16時

フリータイム



**ご予約なしで利用できます!**

※12日(月)は祝日、15日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

■28日(水)はプログラム終了後にフリータイムがあります。

日程：1日(木)5日(月)14日(水)19日(月)  
21日(水)22日(木)26日(月)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：8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。

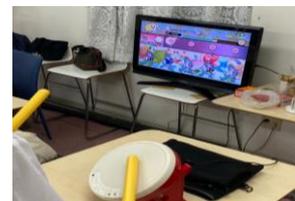
※抽選で決定します。参加希望の方は、7月31日(水)までにお申込み下さい。

8月5日(月)までに結果をご連絡いたします。



## ゲームサロン

日程：8月21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ゲームを行いましょう♪リズムに乗って腕を動かしてリフレッシュ!

## せっけん作り

要予約

日程：8月28日(水)  
時間：13:30～14:30  
定員：5名 参加費：無料



※イメージ

好きな色や、キラキラ、香りをつけた自分だけのオリジナルせっけんを作ませんか?

# 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

※30日(金)のフリータイムはお休みです。

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。



## スマホちょっと相談

要予約

日程：8月9日(金)  
時間：①13:30～ ②14:10～  
③14:50～  
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。

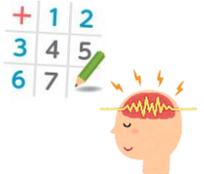


スマホやパソコンのちょっとしたお困りごとをボランティアが個別にサポートします。※個人情報扱う相談は受けられない場合があります。予約時にご相談ください。

## 数学カフェ 数学の千カラを発見しよう

要予約

日程：8月21日(水)  
時間：13:30～14:30  
定員：5名  
参加費：無料



おもしろい問題の持ち込み歓迎! コーヒーを飲みながら、百マス計算を解いたりテーマに沿っておしゃべりしたりして楽しみましょう。今回のテーマは「数学昔話」です。

## 編み物タイム

日程：8月23日(金)  
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。モチーフをつないでくださる方も募集中です。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ませんか?

※編み針・編み棒・糸は各自ご持参ください。

## 柿渋染め体験!

要予約

日程：8月30日(金)  
時間：13:30～15:30  
定員：6名  
参加費：100円



※イメージ

柿渋に布を浸けて干してを何回か繰り返して染めていきます。※手ぬぐいやTシャツなど、染めたいものを申込時に伺います。当日、ご持参ください。

## 囲碁サロン

日程：8月9日(金) 14日(水)  
23日(金) 28日(水)  
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)  
【対象】 60才以上の区民  
【日時】 火・木曜日(祝日除く)  
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

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。

和泉サロンは  
コチラの2階!!



## 手話ふれあい会

要予約

日程：8月8日(木)  
時間：13:30~14:30  
定員：6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!



## 囲碁サロン

日程：8月15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20日(火)  
時間：13:30~15:30  
定員：7名  
参加費：100円

▼過去の作品



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? 8月は「風船でできた金魚や鳥」を描きます。ボランティアが丁寧に教えてくれるので、初めてのでも安心です。

## カラオケサロン

日程：8月22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。

### ふれあいいいききサロンヒルフェ

12日(月・祝) 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)

### 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)

#### 問題

8月17日は「パイナップルの日」と言われています。パイナップルを食べることで得られるとされる効果は、次のうちどれでしょうか？

1. 花粉症の緩和
2. 整腸作用
3. 薄毛予防

※解答・解説はp.7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6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

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）

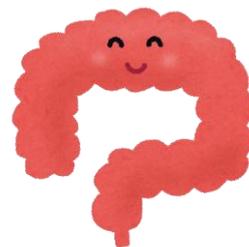
問合せ：090-3878-0196（申込担当）

## 解答・解説

### 2. 整腸作用

パイナップルには、ブロメレインという酵素が含まれています。

この酵素は、体内に入ると脂肪を分解し、腸の老廃物を分解する効果があるので整腸作用があるとされています。



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

# 8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

※13日はお休みです。

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

※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）

## 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

※12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

※13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 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姿勢改善のためのストレッチ&体幹トレーニング：第1・4木曜日

②リモート：第2・5木曜日 いずれも13時30分～15時

会場：万世橋区民館（外神田1-1-13）

参加費：①1000円/回 ②500円/回

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

# サロンニュース

サロンニュース50回目となります。いつもご愛読ありがとうございます。

## 手話ふれあい会 @ 一番町サロン



手話ふれあい会は一番町サロン、和泉サロンで交互に行っています。基本的な挨拶表現や手話歌など、初心者から経験者まで楽しめる内容となっています。手話は相手の目や表情を見ながらコミュニケーションが取れるところは良さだと思います。皆さんもチャレンジしてみてくださいませんか？

## 絵手紙づくり @ 和泉サロン

和泉サロンでは毎月、第3火曜日に絵手紙づくりを行っています。絵手紙にはお手本がなく、自分の目で見て季節のお花や果物、野菜などを描いていきます。また絵とともに記すメッセージも、各々の個性が出るので見ているのも楽しいです。完成した絵手紙はサロンに貼らせてもらっており、サロン内に季節感が出て、華やかになります。



## フリータイムの出来事

ある日のフリータイムでの出来事。利用者さんが職員に「自身の故郷についてお話ししてください」とお話ししてくださいました。島根県のなかでも離島に位置するその島では「海に潜ればサザエやアワビが取れたよ」など、その島での出来事やご自身の生い立ちなどをお話していただき、いきいきとしている姿が印象的でした。私たち職員は世代の違う様々な立場の皆さんからお話を聞くことができ、刺激を受けています。何より、サロンでいきいきと過ごしている姿を見ると、居場所の大切さを実感し、とても嬉しく思います。



## 熱中症にお気をつけください



### 1、飲み物を持参しましょう。

サロンでは冷たい麦茶を用意していますが、ご自身でも飲み物をお持ちください。

### 2、サロンまでの道中も注意しましょう。

サロンへ来る際は公共交通機関を使用したり、日陰を歩いたりするなどの工夫をしましょう。

### 3、体調の変化があればすぐにお知らせください。

体調が優れない日は熱中症の危険が高まります。お家でゆっくりお休みください。サロンで体調が優れなくなったときは、すぐに職員へお知らせください。

元気で安全に暑い夏を乗り越えましょう！

## サロンクイズ！

宇宙で食欲がなくなるのはなぜ??

正解者には景品プレゼント！  
サロン担当に伝えてね

解答をお知りになりたい方は、お電話でもお伝え可能です。表紙の連絡先へ、お問い合わせください。

## 編集後記

最近、オンラインの英会話のレッスンを始めました。先生は毎回自分で選ぶのですが、先日はアフリカにあるレソトという国の先生とお話する機会がありました。レソトを受ける前はレソトという名前を知らなかったのですが、自然が豊かで、車より馬を交通手段として使っているなど教えてもらいました。英語を話すという目的以外の学びもあり、とても充実した時間になりました。これからは、私からもいろんなことを伝えられるように、勉強したいなと思います。(小池)



# 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。

- パーティー木曜会（麴町区民館）
- にこにこ体操クラブ（月）・（火）  
（神保町区民館）
- ちよだ元気クラブ（スポーツセンター）
- エクサゴールド/リモート体操サロン  
（万世橋区民館）
- イーグルクラブ（こもれび千桜1階）
- 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 ふれあいサロン・ココ / ふれあいサロン・神田  
（こもれび千桜）
- ⑤ 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  
 （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
			フリータイム	囲碁入門 スマホちょこっと相談 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	★うちわ作り		
	フリータイム	フリータイム	手話ふれあい会 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		
12	13	14	15	16	17	18
振替休日	スマホちょこっと相談 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	囲碁サロン フリータイム	フリータイム		
19	20	21	22	23	24	25
フリータイム	編み物タイム 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		
	絵手紙づくり フリータイム	数学カフェ フリータイム	カラオケサロン フリータイム	編み物タイム 囲碁サロン フリータイム		
26	27	28	29	30	31	
フリータイム	健康相談 フリータイム	★せっけん作り	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	柿渋染め		