

♡ みんなの居場所 ♪

# サロンだより 2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

**1月24日(金)**

**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

[とき] 火曜日 13時～16時

金曜日 12時～16時 (祝日除く)

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 ※11日(火)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!  
飲食しながら交流しましょう♪



## スマホちょこっと相談

要予約

日程：2月4日(火) 7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。

## 囲碁サロン～入門編～

要予約

日程：2月7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!

## ひもで作るひな人形

要予約

日程：2月14日(金)  
時間：13:30～15:30  
定員：10名  
参加費：200円



紐を巻いて作るひな人形です。ぶら下げても雛壇に置いてもかわいいですよ。作った後は、お抹茶を飲みながらひな祭り気分を味わいましょう!

## 健康相談と血圧測定

日程：2月25日(火)  
時間：13:00～15:00  
参加費：無料



あんしんセンター麹町の看護師さんが、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  
[とき] 月・水・木曜日(祝日除く)  
13時～16時



**ご予約なしで利用できます！**



※5日(水)20日(木)はふれあいサロン開室のためお休み

日 程：3日(月)6日(木)10日(月)12日(水)  
17日(月)19日(水)24日(月)26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、ご自由に使ってください。



フ  
リ  
ー  
タ  
イ  
ム

## 豆まきをしよう

日 程：2月3日(月)

時 間：13:30～14:00

定 員：8名

参加費：無料



豆まきの行事は「魔滅(まめ)」という言葉に由来しており、豆をまくことで旧年の厄や災難を追い払い、新しい年に無病息災を願うという意味が込められています。  
みんなで豆まきをしましょう♪

## 健康教室

要予約

日 程：2月13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、2月5日(水)までにお申込み下さい。  
2月7日(金)までに結果をご連絡いたします。

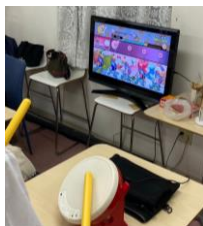
## ゲームサロン

日 程：2月19日(水)

時 間：14:00～15:00

定 員：6名

参加費：無料



太鼓をたたいて体を動かしましょう♪  
楽しい音楽に合わせ、さあ、大きく振りかぶって！

## 手芸タイム

要予約

日 程：2月27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)  
[対象] 区内在住の方どなたでも  
[とき] 水・金曜日13時～16時 (祝日除く)  
※公共交通機関をご利用ください

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

※26日(水)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。



毎週水・金曜日13:30～15:30  
「切手整理」

## スマホちょこっと相談

要予約

日 程：2月7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。

## 数学カフェ 数学のチカラを発見しよう

要予約

日 程：2月12日(水)  
時 間：13:30～14:30  
定 員：8名  
参加費：無料



※当日参加もOKですが  
なるべくお申込みをお願いします。



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ます。今回のテーマは「グラフ図形(ネットワーク)」です。

## ふくし出張相談

要予約

日 程：2月19日(水)  
時 間：①13:30～②14:15～  
③15:00～  
定 員：各回2名/30分  
場 所：相談室



暮らしの中の困りごとや心配ごとなど、お聞かせください。CSW(社協職員)と一緒に考え、解決に向けてサポートします。

## 編み物タイム

日 程：2月21日(金)  
時 間：13:30～15:30  
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ませんか?

※編み針・編み棒・毛糸は各自ご持参ください。

## 乳幼児のための応急手当

要予約

日 程：2月26日(水)  
時 間：13:30～14:30  
定 員：7組  
参加費：無料



応急手当普及員による心肺蘇生と異物除去の講座です。いざという時、慌てないために一緒に学びましょう。

## 囲碁サロン

日 程：2月5日(水)14日(金)  
19日(水)28日(金)  
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。

# 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

[とき] 火・木曜日 13時～16時 (祝日除く)

フリータイム

**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 ■11日(火)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。

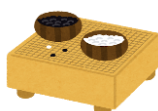
## 囲碁サロン

日 程：2月6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。

## ふくし出張相談

要予約

日 程：2月13日(木)

時 間：①13：30～②14：15～

③15：00～

定 員：各回2名／30分



暮らしの中の困りごとや心配ごとなど、お聞かせください。CSW(社協職員)と一緒に考え解決に向けてサポートします

## 絵手紙づくり

要予約

日 程：2月18日(火) ▼過去の作品

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？2月は細長い紙で「文字散らし」の作品を作ります。

## カラオケサロン

日 程：2月20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♪

## 使用済み切手で缶バッジづくり

要予約

日 程：2月25日(火)

時 間：13：30～14：30

定 員：6名 参加費：無料



使用済み切手を使って缶バッジを作ります。お気に入りの切手を選んで、のりで貼るだけなので簡単にできますよ♪

## 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。

### ふれあいいきいきサロンヒルフェ

10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）

### ふれあいサロン・ココ

12日(水) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

子供から大人まで楽しめるアニメ上映会を開催します  
内容は来てからのお楽しみに♪

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）

### ふれあいサロン・神田

18日(火) 14時～15時

参加費：300円 申込不要・入退室自由

折り紙 「花の器づくり」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 地域サポート係）

### 四季の会

20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

21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）



掲載しているふれあいサロンの情報は  
令和7年1月10日時点のものです。



## 2月のサロン



### ふれあいサロン♡ランプの灯

5日(水) 10時30分～12時

参加費：200円

地域の情報や困りごとなどを話せる気軽な茶話会です。  
口腔ケアに関する相談やトレーニングも実施しています。  
(介護者や介護を終えた方も歓迎です)

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 地域サポート係)

### 日本茶サロン チャチャ庵！

18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)

### さくらの会

20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)

新

### 日本語カフェ Swan face to face

5日(水) 19時～20時

外国人と、日本語で交流しよう

会場：かがやきプラザ4階 ボランティアサロン

(九段南1-6-10)

問合せ：swanchiyoda@gmail.com (申込担当)



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



# 2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

※11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

第1・2・3火曜日

いずれも10時～11時30分

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

申込み：6265-6522（ちよだ社協 地域サポート係）

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

## 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・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

会場：万世橋区民館・・・第1木曜日

和泉橋区民館・・・第3木曜日

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

## ようこそ！一番町サロンへ

先日、インドネシアの保健省や医療系公立専門学校の先生などが日本の福祉現場を見学するために一番町サロンを来訪されました。

インドネシアの皆さんが到着すると「テレマカシ」とインドネシア語で挨拶し、インドネシア語の歌で歓迎する参加者がいました。その歌を受けて、インドネシアの皆さんは拍手喝さいでした。その後は健康相談のプログラム見学や、サロンで流行りのブロックスを体験しました。一番町サロンの参加者、ボランティアの皆さんが、「せっかく来てくれたので、良い思い出をつくってほしい」とインドネシアからのお客さんを温かく受け入れてくれたことがとても印象的でした。JICA（国際協力機構）の皆さまもありがうございました。



▲国境を越えて大人気のブロックス！



▲月1回の健康相談も見学

テレマカシ  
Terimakasih

インドネシア語で「ありがとう」



## サロンの活動を越えて

### ゲーム村に参加しました！

先日、いずみこどもプラザで行われたゲーム村に参加しました。



ゲーム村は地域の子どもたちに向けたイベントです。今回は社会福祉協議会として参加をしたのですが、普段、はあとサロンに参加している方々に準備から当日の運営まで、ボランティアとして携わっていただきました。当日は「使用済み切手で缶バッチづくり」と、「切手整理ボランティア体験」のブースを設けました。百名近くの子どもたちが訪れ、いつもと違った賑やかな雰囲気の中、ボランティアの皆さんは元気をもらえたのではないかと思います。この日に行った、缶バッチづくりは2月にサロンでも行う予定です！お楽しみに♪



▲使用済み切手をリサイクル

活動前に職員と打ち合わせ▼



## おいせ

### 使用済み切手でキラキラ缶バッチづくり

和泉サロンでも缶バッチづくりを行います！切手整理で換金できなかった切手で可愛い作品ができますよ。お手伝いくださる方も募集しています☆

【日時】2月25日(火)  
13:30~14:30

【場所】和泉はあとサロン

※詳しくは5ページへ



## 編集後記

先日、知的障がいのある方の絵画の展示会を見る機会がありました。作品は油性ペンで描かれているものが多く緻密な書きぶりが魅力的でした。展示は本当に素晴らしいものでしたが、それに加えて、様々な見え方や色んな表現方法があるということも改めて感じました。

サロンには幅広い世代の方が通われています。上記の記事のように国を超えたお客さんが来ることもあります。そんな時に、温かく迎え入れ、思いやりをもって接する姿を見ると本当にサロンが心温まる場所だと感じます。（小池）

## サロンクイズ！

群馬のなかにいる動物はなんでしょう？



正解者にはミニプレゼントを。サロン開室中に、職員にこっそり伝えてね。



# ちよだ杜協 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。

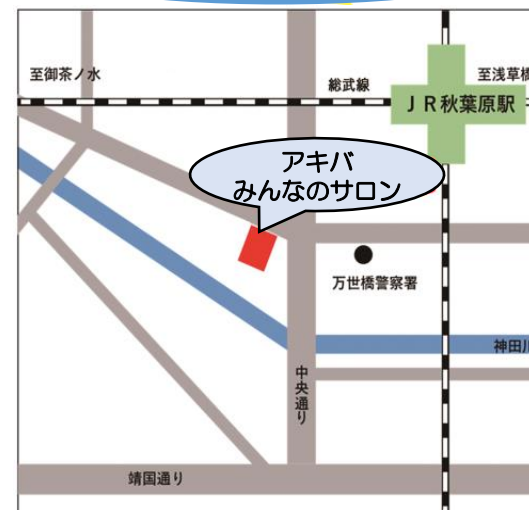
- ①バーディー木曜会（麴町区民館）
- ②にこにこ体操クラブ（月）・（火）  
（神保町区民館）
- ③ちよだ元気クラブ（スポーツセンター）
- ④エクサゴールド/リモート体操サロン  
（万世橋区民館）
- ⑤イーグルクラブ（こもれび千桜1階）
- ⑥ウォーキングの会（富士見区民館）

## 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）
- ⑥日本語カフェSwan face  
to face（かがやきプラザ）

## 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

2月

## サロ★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：03-6265-6522  
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	6	7	8	9
★豆まき	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 囲碁入門 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		
10	11	12	13	14	15	16
フリータイム	建国記念日	フリータイム	健康教室	ひな人形づくり フリータイム		
		数学カフェ フリータイム	ふくし出張相談 フリータイム	囲碁サロン フリータイム		
17	18	19	20	21	22	23
フリータイム	フリータイム	ゲームサロン フリータイム		フリータイム		
	絵手紙づくり フリータイム	ふくし出張相談 囲碁サロン 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 フリータイム		
24	25	26	27	28		
フリータイム	健康相談 フリータイム	フリータイム	手芸タイム	フリータイム		
	缶バッヂづくり フリータイム	★乳幼児のための 応急手当	フリータイム	囲碁サロン フリータイム		