

矢口 【



~湧 和 からのお知らせ~

- ★ 木綿のぼろ布のご寄付をお願いいたします。(30m×30m程度)
- ↓ 広報紙えくぼを配布して下さる方を募集しています。(年4回ご都合の良い時間)
- ♣ 湧和でご一緒にお仕事してみませんか?色々なお仕事があります。ご連絡ください。

お問い合わせは 12729-0422

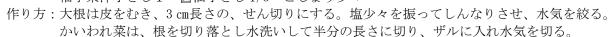
~コンシェルジュ湧和からのお知らせと参加者募集~

コンシェルジュ湧和は、地域の皆さんに楽しんでいただくための施設です。 おかげさまで毎年、2000人を超える方がご利用されています。本年も、法人の地域貢献の場として、いろいろな企画を考えていきたいと思っております。皆様、どうぞご利用ください。

お料理教室からの簡単レシピ

大根とツナのサラダ (2人分です): 大根は体を潤す食材です。冬場は積極的に摂取しましょう。 ツナの代わりに、ホタテのほぐし身でも OK. マヨネーズを加えてコクを出してもよいですね。

材 料:大根 160 g 塩少々 ツナ (缶・油漬) 30 g かいわれ菜 5 g 柚子果汁小さじ 1 醤油小さじ 1/3 こしょう少々



柚子果汁、醤油、こしょうを混ぜ、ボールに、水切りした大根とツナを入れよく混ぜる。器に盛り付け、かいわれ菜を添える。

開始時間や、費用等のお問い合わせは

涌和 ☎729-0422 まで

募集を停止しているグループや、満員のため参加できない場合がありますので、**必ず湧和にご連絡ください。** ご**連絡がないと、参加できない場合があります。**グループにより、費用や開始時間が異なります。

~コンシェルジュ湧和の予定表~

		コンシェルジュ湧和 月間予定表(都合により変更になる場合があります)						
		В	月	火	水	木	金	±
1週	午前	男性料理教室 (食いしん坊'ズ)		シニアヨガ	ダンベル体操	ママヨガ	料理同好会 (おふくろの 味・泉)	
	午後		リメイク サークル		ダンベル体操	ボール体操		
2週	午前		男性料理教室		ダンベル体操	習字		
	午後		料理教室)	初級英会話	ダンベル体操	絵手紙	麻雀教室	囲碁
3週	午前		うたって元気 スクール	シニアヨガ	ダンベル体操	水彩画	ハーモニカ	
	午後			ふれあいサロン 「みちくさ」	ダンベル体操	ボール体操	<mark>短 歌</mark>	
4週	午前	料理同好会(やくし)	パソコン教室		ダンベル体操	ママヨガ	習字	
	午後		経典勉強会	初級英会話	ダンベル体操	手作り サークル	麻雀教室	囲碁

※黄色は、参加者を募集しているグループです



1月⋯<mark>冬</mark>号

4月…魯

10月…例

編集:「えくぼ」編集部 特定非営利活動法人 湧和・えくぼの会

〒194-0032 町田市本町田 2102-1

本町田高齢者在宅サービスセンター tel. 042-729-0422

fax. 042-709-0533 (共通)

季刊 2018年01月1日 第83号

湧和のホームページが新しくなりました。 https://www.npo-yuwa.com//





明けましておめでとうございます



新しい年が始まります

今私達に出来ることを大切に・・・

そっと誰かの手助けが出来る・・・これは、受ける側もさることながら、受け入れてもらえる側の楽しみでもあります。

本町田に、地域の皆さんの支え合い、活動する拠点としてセンターが設置されて以来、今日まで多くの方に愛されていることがひしひしと伝わってきます。

「お早うございます」の言葉が来訪者を暖かく迎えます。

職員だけでは担いきれない部分を住民によるボランティアによって支えられています。朝のお茶出し・お話し相手・ゲームのお相手等々。

午後のコーヒー。これまたなかなかのようです。今日は何人分かしら、その日によってボランティアも変わります。ベテランさんがいない時は困ってしまいます。「私、自信がないから・・・」を、「何とかなるわよ・・・」とちょっと後押してみます。今日のコーヒー格別おいしいです・・・満足度アップです。

常に前向きに、できることを先延ばしにしないよう今年も歩み続けましょう。



湧和事務局 ☎ 729-0422

ニューイヤーコンサートの季節がやってまいりました。

今年は、ハーモニカの素晴らしい演奏をお楽しみ下さい。

2018 New Year Concert

♪ハーモニカで楽しいひとときを♪

日時: 2018年1月28日(日)

13:30 開演(13:00 開場)

出演: 津田佳世子

オジョイメイ・トリオ

会費: 500円(中学生以下無料) 会場: 本町田高齢者在宅サービスセンター

NPO 法人 湧和1階

演奏予定曲目:小犬のワルツ、虹の彼方に、男はつらいよ、

オジョイメイ・トリオ



大矢博文

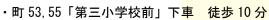
津田佳世子

吉田俊輔

コードハーモニカ

クロマチックハーモニカ バスハーモニカ

小田急線/JR 横浜 町田駅 神奈川中央交通バス



町 11, 12, 13「滝の沢」下車 徒歩 15分

共催 :えくぼの会

NP0 法人湧和

お問い合せ・お申込 :

☎ 042-729-0422 (湧和まで)



ハーモニカ 津田佳世子 http://tudakayoko.octkun.com/



町田のご当地体操「町トレ」をやってみませんか?

「町田を元気にするトレーニング」(通称:町トレ)をご存知ですか? 椅子に座りながらでもできる体操なので、体力に自信がある方も、 ない方も取り組めます。

参加されている方からは、こんな声がありました。



『歩く時に効果を感じています。今までよりちょっと長く歩けるようになりました。



町トレに参加する前よりも足が上がるようになったみたい。つまづきの防止になっています!』



『運動をやつつこふってい、 『楽しい!』 …などなど。 『運動をやろうと思っても、なかなか一人では続かないから通いはじめました。』

現在は、みどりヶ丘自治会館と弥生ヶ丘自治会館で開催しています。 お近くの方はぜひ一度覗いてみてはいかがでしょうか?

また、ご近所でもやってみたいという方は一緒に会を開いてみませんか?

ご興味がある方は、どうぞお気軽にお問い合わせください。
729-0747担当: 吉田・村山

第2回本町田見守りネットワーク会議開催のご報告

地域で見守り活動をされている方々が集まり、話し合いの機会を持っています。10月29日(日曜日)、今回は 「行動障害を伴う精神疾患を考える」というテーマで敬愛クリニックの中島先生にご講義をいただきました。「地域 には病気や障がいがあったり、色んな方が暮らしています。みんなで安心して住める地域を作っていけたら…」と前 向きなお話がありました。

警察・保健所・市役所の方々も参加されました。

警察のお話しによると、振り込め詐欺件数が町田市は都内ワースト1位(それも日本一)だそうです。ATMで振り 込ませる手口が多く、「電話をかけながらATMを操作している方がいたら本人か銀行の支店員へお声をかけてくだ さい。」との事でした。

【参加者の声】

- ・見守りをどうやっていけばよいかが課題。自治会内の高齢者をフォローしていくことが 効果的と感じている。(60代男性/70代男性)【見守り】
- ・高齢者が多く、又坂道が多いので外に出る方が少なく感じている。(70代女性)【閉じこもり】 等のお声をいただきました。

当日は台風でしたが、32名の皆様にお越しいただきました。 ご参加ありがとうございました!

「ふれあいまつり」を行いました

11月12日(日)今年で19回目を迎えた「ふれあ いまつり」は、好天にも恵まれ500人を超える来場者 がありました。今年から新しく始めた、消防車展示コー ナーでは子どもたちが消防士のコスプレをして楽しそう に写真に納り、野菜コーナーでは葉付き大根が完売し売 り子さんと買い手のたのしそうなやりとりがお祭りの雰 囲気を盛りあげていました。



皆様のご協力 ありがとうございました 体育館で行われました。

湧和も昨年に続き、利用者の皆様の編み物、書道、 絵手紙、折り紙等の作品を出展しました。舞台では、 ボランティアでも活躍しているハーモニカのグルー プが先生と一緒に、演奏し会場を盛り上げました。 回数を重ね、この芸術祭も

地域住民の皆さんの文化活動 の発表の場として定着した様 子が感じられました。



