

せいじゅ 地域だより NO10

調布市地域包括支援センター せいじゅ

住所：調布市上石原3-54-2

電話：042-483-1358

平成20. 7月 発行

地域の「ひだまりサロン」をご紹介します♪

みなさんは「ひだまりサロン」をご存知ですか？

地域のボランティアさんによる、地域の「居場所づくり」と、閉じこもりや孤立を予防することを目的とした活動です。調布市社会福祉協議会がバックアップをしています。日頃、一人で自宅にいらっしゃるが多い方、人と話すのが好きな方、いろいろな方との交流が楽しめますので、是非一度参加してみたいはいかがでしょうか。

今回は、せいじゅエリアで活動されている「ひだまりサロン」を訪ねて、お話しを伺ってきましたので、ご紹介いたします。

西部お茶とおしゃべりの会

活動場所：西部地域福祉センター（上石原 2-15-6） 大集会室

活動日時：月1回で、曜日は不定期。13:00～15:00

- 活動内容：①お菓子をいただきながらおしゃべりを楽しむ
②年2回 食事会を行う
③ゲストによる催事
④看護師による「血圧測定」と「健康相談」

会費：通常200円

食事会のときは500円

取材メモ 訪ねた日は「紙芝居」をしていました。お茶とおしゃべりだけではなく、楽しい催し物が満載！血圧測定と健康相談はせいじゅの看護師が担当しています。



ひだまりサロン多摩川苑

活動場所：多摩川7丁目の個人宅

活動日時：第2木曜日 13:30～15:30

活動内容：お菓子やおかずをいただきながらおしゃべりを楽しむ

会費：100円

取材メモ 伺った日は10名程が参加されていました。Aさんお手製のおかずがとても美味しかったです。和気藹々とした雰囲気です皆さん楽しまれていました。

トランプ会

活動場所：南部同胞生活総合センター（上石原 3-56-17）

活動日時：第3水曜日 11:00～15:00

活動内容：①韓国の方が中心となって、歌や体操、カラオケ、囲碁を楽しむ
②昼食を参加者でいただく

会費：食事代300円

取材メモ 体操は椅子に座って行うので、身体に負担がかかりません。この日の昼食は、韓国の結婚式で出されるという伝統的な「うどん」でした。



コーポラスひだまりサロン

活動場所：京王多摩川コーポラス集会場（多摩川 5-4-1）

活動日時：不定期で月2回程度 開催は掲示板にてお知らせ

活動内容：集会場でのおしゃべりにとどまらず、お花見、外出など野外活動が盛ん。基本的には京王多摩川コーポラスの住民対象

会費：なし

取材メモ 6月は電車で外出する活動内容とのことで

取材はできませんでした。以前参加したせいじゅスタッフの話では、元気なばかりではなく、車椅子の方も参加して、みなさんで助け合っているところがとても良かったとのことです。（写真は「カフェ大好き」での茶話会）



ふれあいランチ

活動場所：シルバーピア調布染地（染地 1-1）

活動日時：第1・第4木曜日 12:00～14:00

活動内容：①ランチの会食（定員18名で、事前申込み必要）

②季節に応じた行事（節分、七夕など）

会費：食事代500円

取材メモ ボランティアさんたちの心のこもった手作り料理を、参加者の皆さんが楽しみにしていらっしゃる様子が伝わりました。せいじゅスタッフもご馳走になりましたが、とーっても美味しかったです！事前に申込みをすれば、高齢者の方ほどなたでも参加できます。



それぞれのサロンにご興味のある方は

地域包括支援センターせいじゅ にお問い合わせ下さい。