



わかまつちゅうだより



東富久町会・西富久町会のコラボレーションにより発会した
富久元気の会を紹介します。

富久元気の会

フレイル予防・認知症予防に役立つ「健康長寿キャンペーン」

富久元気の会は、東富久町会と西富久町会が協働して今年の4月に始まった会です。
「健康長寿キャンペーン」と題して、楽しみながらできる健康的なからだづくりに取り組んでいます。

新宿区オリジナル筋力トレーニングの「しんじゅく100トレ」や、ラジオ体操、ボッチャなど、活動ごとに会独自のポイントを付与し、参加して一定のポイントに到達した方へ達成賞が贈られます。



表彰式の様子



活動の様子

西富久町会

元気の会スタッフの方にお話を伺いました

活動のきっかけは、社協の紹介です。講師を招き「しんじゅく100トレ」を行ったところ、大変好評だったので「元気の会」として活動を始めました。元々、両町会で一緒に朝のラジオ体操を行っており、日々顔を合わせる関係ができていたことも、一緒に活動を始める後押しになりました。

西富久町会では、社協のふれあい・いきいきサロン「富久さくらサロン」も活動中です。サロンでは交流を楽しんだり、健康や栄養の講話などを企画しています。「元気の会」と併せてフレイル予防の3つの柱である「社会参加・栄養・運動」に取り組めるように活動しています。



笹野さん 小川さん

東富久町会

ひとつの町会だけでは大変なことで、隣の町会とのコラボレーションにより、互いに助け合うことができます。「元気の会」を通して、サロンやラジオ体操などのそれぞれの場から新しいつながりも生まれています。

「元気の会」は町会を限らず、富久地域の皆さんが誰でも参加できます。口コミも広がり、参加者も増えてきています。現在は限られたスペースで活動しているので、将来の夢は富久地域の皆さんが大勢集まれるコミュニティスペースができることだそうです！



天野さん 高嶋さん

高田馬場事務所

【場所】新宿区高田馬場1-17-20

【開所時間】月～土曜日

8時30分～17時

【TEL】03-5273-9191

【FAX】03-5273-3082

※ボランティア相談日：火・土曜日

若松町ボランティアコーナー

【場所】新宿区若松町12-6

若松町特別出張所内

【開所時間】月～金曜日

10時～17時

(12時～13時を除く)

【TEL/FAX】03-6380-2204

地区支援担当者より

若松町地区支援担当は
川野・鶴田です。
若松町ボランティア
コーナーにもぜひお越
しく下さい！

次回は戸塚地区と角筈地区です。



ボランティア募集情報はホームページに掲載しています。
ボランティアに関するご相談は上記窓口へお問合せください。

「地区情報紙」は、環境に配慮したインクを使用しています。



新宿社協公式SNS

facebook

twitter

youtube

LINE

