

## とつかだより

ばとん

題字・イラスト/高田馬場福祉作業所  
糯田（もちだ）麻美さん 作

今回は、戸塚地区の「ふれあい・いきいきサロン」の活動を2つ、ご紹介します。  
ふれあい・いきいきサロンとは、地域のみなさんが運営する、気軽に行ける身近な居場所です。

参加をご希望の方は、新宿社協までお問合せください。また「さがせる新宿」では、高齢者が参加できるサロンや通いの場の検索ができます。ぜひご利用ください♪



さがせる新宿

### ～グランパの会～

自称グランパ（おじいちゃん）の皆さんが、興味や関心のあることについて楽しく語り合う、参加メンバーいわく“ゆる～い”集まりです。取材に伺ったこの日は、メンバーの希望により「しんじゅく100トレ」を体験する会でした。

健康や栄養に関する話題も多い会なので、100トレにも一生懸命。普段の語り合いの和やかな様子とは違い、皆さん真剣な表情で取り組まれていました。

#### 100トレとは？

専用の重りを装着し、加齢により低下しやすい筋力を効果的にアップするための筋力トレーニングです。元気な方から体力に自信のない方まで、ご自身の体力に合わせて取り組めます。



### ～つながるサロンPOST～

つながるサロンPOSTは、早稲田大学のボランティアサークル「POST」に所属する大学生が運営するサロンです。学生が毎月違う企画を考え、準備をしています。今回は「アイロンビーズ作り」をみんなで一緒に行いました。

モチーフを決めてビーズを並べ、アイロンをかけて完成です。細かいビーズを並べる作業に苦労しながらも、メンバーの大学生と一緒に楽しみながら、作品を完成させました。参加者からは「毎回、大学生と会えることを楽しみにしています」との声があがっていました。

新宿社協では、サロンの立ち上げや運営についての相談をいただき、活動支援をしています。参加された方同士が交流を深めることで、つながりや支えあいの輪が広がり、住み慣れた地域の中で、安心して楽しく暮らしていけるようになることを目指しています。



### 高田馬場事務所

【場所】新宿区高田馬場1-17-20

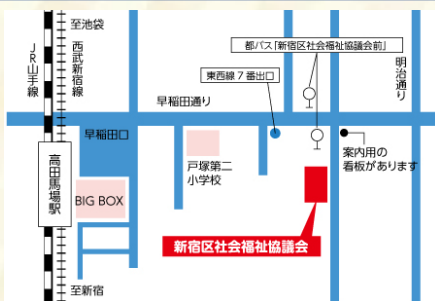
【開所時間】月～土曜日

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



### 地区支援担当者より

戸塚地区の支援担当は蛸島と日下です。地域のサロンなど通いの場への参加希望がございましたら、ぜひご連絡ください！  
次回は四谷地区と大久保地区です。

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

