

おおくぼだより



今回は大久保地区で健康づくりに力を入れている**サロン**をご紹介します。
いずれも**無料**または**低額**で参加できます。詳しくは、**新宿社協**までお気軽にお問合せください！

いきいきサロン・こぶし



毎月6日・20日
14時～15時

百人町3丁目

かしこまらず楽しい時間を共有しながら、自然に互いを見守りあえるサロンです。毎回、「しんじゅく100トレ」体操を行い、健康維持に励んでいます。

参加者の声

家でテレビを見てひとりで過ごすより、ここに来れば顔見知りと会話することができるので、毎回楽しみにしています！



にこにこサロン



毎月第2・4月曜日
10時30分～
11時45分

新宿6丁目

※10月からの会場は
新宿文化センター

楽しみながらできる健康維持体操、懐かしい歌の合唱、脳トレゲームなどを行っています。お一人でも気軽にご参加いただけます。

活動者の声

どなたでも参加できます。
事前予約も必要ありません。
皆さんのご都合に合わせてご参加ください。



健康サロン



- 「新宿いきいき体操」や脳トレのほか、みんなで会話する時間も設けているので、知り合いをつくることができます。
- 月によっては介護事業所や保健センターの方を招いて、体組成測定や歩行分析を行うことも。定期的に自分の身体のことを知る機会になります。

活動者の声

参加者・運営ボランティアスタッフともに募集中！
近所に顔見知りを増やしませんか？男性の方も大歓迎です！
詳しくは下記までお問い合わせください♪



毎月第3木曜日
13時30分～14時30分
大久保3丁目

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

大久保ボランティアコーナー

【場所】新宿区大久保2-12-7

大久保特別出張所内

【開所時間】月～金曜日

10時～17時

(12時～13時を除く)

【TEL/FAX】03-3209-8851



あなたの近くの
つながるスポット

地区支援担当者より

参加等のお問い合わせは、
左記 高田馬場事務所または
ボランティアコーナー
まで！

次回は榎町地区と柏木地区で行
われているボランティア活動に
ついてお届けします。



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。
新宿社協公式SNSもぜひ閲覧・ご登録ください。SNSはこちら

「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



X



youtube



LINE



おちあいだより

落合第一地区

題字は、落合地区在住の
三輪良子さんの和紙貼り絵です。

新宿社協では地域での「ちょっとした困りごと」や「やってみたいな」というご相談に乗っています。
「どこに相談したらいいかわからない」という時は、お気軽に新宿社協へお声かけください。

「お誕生日会を盛り上げてほしい」

高齢者クラブ「ちとせ会」のお誕生日会は、会の皆さんなら誰もが楽しみにしているイベントです。ある日、「毎回の企画を考えるのが大変で…何か盛り上がるものがあれば」とご相談があり、手品のボランティアさんをご紹介しました。
当日は目の前で繰り広げられる手品に、会場は大盛り上がりでした。その後も継続的に「ちとせ会」さんからご相談を受け、地域のボランティアの方々とクラブの皆さんをつなげています。



「企業として地域貢献したい」

地域の方に紹介されたとのことで、落合地区の化粧品会社・株式会社三粧から、「どうすれば地域の方に社会貢献活動を通じて親しみを感じてもらえるか」とご相談いただきました。社協が、企業の強みを生かしたスキンケア講座の実施を提案、現在、地域交流館などで開催されています。
また、会社のガレージを開放し、移動スーパー「とくし丸」が週に1回食品を販売。地域の方々にとって買い物だけでなく、住民同士の交流の場にもなっています。企業、高齢者総合相談センター・社協の職員が連携して取り組んでいます。



「やってみたい！」という気持ちも応援しています



「坂の上の住人の方も来られるようなおしゃべりの場所があったら」という元ぬくもりサロン代表の宇都宮さんの声をきっかけに、地域の皆さんがランチする「おしゃべり交流場」が始まりました。高齢者総合相談センターや社協も地域の方にお声かけをし、移動スーパー「とくし丸」で買い物した後、(株)三粧の事務所1階の空きスペースをお借りして、月に1回集まっています。

ボランティアさん募集中！ 活動中のほっこりエピソード

「ちょこっと・暮らしのサポート事業」で活躍中の伊藤さん。エアコン掃除で訪問した高齢者のOさん宅で、自動録音機を付けたいけれどタップがない、と聞き、気になっていました。その後、偶然タップが手に入った伊藤さんは、社協を通じOさんに連絡、録音機の取付けもお手伝いし、Oさんに大変感謝されました。



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

落合第一ボランティアコーナー

【場所】新宿区下落合4-6-7
落合第一特別出張所内
【開所時間】月～金曜日
10時～17時
(12時～13時を除く)
【TEL/FAX】03-5996-9363

地区支援担当者より
ちょっとした相談から定期的に声をかけていただけるようになり、うれしく思っています。
地域活動への参加など、お気軽にお問合せください！
今回は榎町地区と柏木地区で行われているボランティア活動についてお届けします。