



第34号

平成26年9月3日発行
(社福)多摩市社会福祉協議会
地域福祉推進課
まちづくり推進係発行
TEL042-373-5616

ふれあい・いきいきサロン通信

「ふれあい・いきいきサロン」は地域の誰もが気軽に参加できる地域の楽しい集いの場です。

朝夕日ごとに涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」・・・あなたはどんな秋にする予定ですか？旬のものを取り入れて、いきいきと充実した毎日を過ごしたいものですね。

♪新しいサロンのご紹介♪

◆茶ロンつむぎ

平成25年5月から住民同士の親睦、情報交換の場を設けています。編み物、カラオケ、体操、着付け等の得意分野をそれぞれ持ち寄り、コミュニケーションを図っています。

- ・日 時：毎週火・木曜日、他 13:30~15:30
- ・場 所：エステート貝取-2 住宅管理組合集会所
- ・参加費：100円



◆愛宕第一住宅サロン

地域住民の健康育成と交流の場として開催しています。ストレッチ体操・ウォーキング・茶話会・ダーツ競技・カードゲーム等を行っています。

- ・日 時：毎週水・土曜日 13:00~15:00
- ・場 所：愛宕第一住宅集会所
- ・参加費：無料



良い睡眠で心も体も健康に！

夏の暑さで寝不足がちになっていませんか？
睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。

＜良い睡眠のために…＞

- ① リラックスする (アロマ・音楽・温かい飲み物等)
- ② 日中、適度な運動をする
- ③ 眠りが浅いときは、むしろ遅寝・早起きを！

ちょっとした工夫をして、心も体も健康に過ごしましょう♪



赤い羽根共同募金にご協力お願いします



10月から赤い羽根共同募金が始まります！

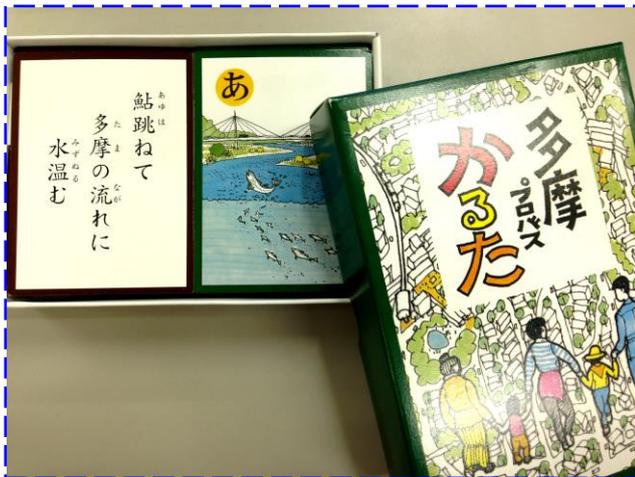
～自分の町を良くするしくみ～



赤い羽根共同募金は、地域で活動している福祉団体、施設の支援に役立てられます！各駅前、街頭での募金活動のほか、自治会・住宅管理組合等を通じてご協力をお願いします。また、下記事務局窓口でも募金をお預かりしておりますので、皆様のご協力をお願いいたします。

サロンで
楽しんでみませんか？

多摩プロバスかるた



東京多摩プロバスクラブ[※]10周年の記念事業として「多摩プロバスかるた」が作られました。

～鮎跳ねて

多摩の流れに 水温む～

思わず実際に見に行ってみたくなるような、多摩市の歴史や風情が満載のかるたです。皆さんのサロンでも是非やってみてはいかがでしょうか！

※専門職や事業の実務を退職された方を軸として、地域社会に関心を持ち、社会的なつながりを維持することを願う人々のためのクラブ

★先着 10 サロンに「多摩プロバスかるた」をお渡しいたします。ご希望のサロンは下記事務局へお問い合わせください。



▽ 問合せ (社福)多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 まちづくり推進係
多摩市関戸 4-72 ギャ・コミュニテ7階 多摩ボランティア・市民活動支援センター内
開館日 月～金曜日 9:00～19:00

土・日曜日 9:00～17:00 ※第1・3月曜日、第2・4日曜日は休館

TEL 373-5616 FAX 373-6629

