2025.11.20

九品仏地区社協だより No.208



発行者：九品仏地区社会福祉協議会
事務局：社会福祉協議会 九品仏地区事務局
世田谷区奥沢7-35-4
九品仏まちづくりセンター内
☎070-3946-9797
https//:www.setagayashakyo.or.jp

～歳末たすけあい・地域支えあい募金～

歳末たすけあい・地域支えあい募金の活動が始まります。皆様からいただいた募金は、支援を必要とする世帯等へのお見舞金、世田谷区内の地域福祉活動費（サロン活動への支援や、こども食堂への運営支援金等）として活用されます。新しい年を迎えるにあたり、地域のたすけあいのため、募金にご協力いただけると幸いです。皆様の温かいお気持ちを宜しくお願いいたします。

お問い合わせ先：社会福祉協議会九品仏地区事務局　070－3946－9797



今年も開催！高齢者日帰りバス交流会(10/21)



令和７年度日帰りバス交流会は４４名参加。浄真寺を出発。向後まちづくりセンター所長、佐々木あんしんすこやかセンター管理者、八並社協会長の挨拶後、岩井添乗員さんのユーモアあふれる説明、お茶のサービスを受け、八方除けにご利益のある相模一宮寒川神社を参拝、JA相模わいわい市場で朝採り野菜、果物、花等お買い物。昼食は茅ケ崎快飛（かっとび）で生しらす等の海鮮に舌鼓。午後大磯の吉田茂邸を拝観。トレードマークの葉巻を持たれた銅像も。総理大臣の頃週末を大磯で楽しまれていたそうです。曇り空でも、小雨にも渋滞にもあわず、予定より早く浄真寺に到着。



添乗員さん運転手さんのご尽力もあり和気あいあい思い出一杯、おみやげ一杯のバス交流会となりました。さて次回はどこへ？お楽しみに！（R．I）



＼地域サロンに行こう！／

たまでんウェイト(毎週火曜日10:30～12:00)

デイ・ホーム玉川田園調布で開催のたまでんウエイトに行ってきました。100g～500gの重りの入ったバンドをつけた体操です。（その日の体調にあわせて、重さは各自で調整）手首に重りを付け映像を使い、椅子に座り準備体操から始まり、体がほぐれた後は日常生活に必要な筋力アップの運動です。いろいろな動きで筋肉を動かしたりほぐしたりと休まずゆるりと動き続けます。重りを足に付け替え下半身の運動が続きます。そして椅子から立ちあがり体をほぐし、ゆったり呼吸しながらも常に体を動かします。約1時間。緩急ありましたがずっと動き続けました。
終わってからはちょっとおしゃべり！



入ったばかりの方・長く続けている方・お話できるからと参加される方など参加の理由は様々でしたが、みなさんの憩いの場になっていました。**参加者募集中です！**体も心もぽかぽかしますよ。（N．M）