

お知らせ

～湧和からのお願いと募集のお知らせ～

お願い

藤の台団地で「えくぼ」の配布ができる方を募集中です。地域の大勢の方にご覧いただきたいと思っております。どうぞ、宜しくお願ひいたします

募集中です

デイサービス送迎ドライバー（週一日から可）
配食サービスの添乗員

～コンシェルジュ湧和から参加者募集～

サークル紹介・水彩画

毎月3回目の木曜日、先生が様々な課題をご用意くださいます。課題を見ながら、自分が描きたい場所に移動し始めます。悩んだら、先生に相談して、アドバイスを受けます。ほんの少しのアドバイスで、あっという間に絵が生き生きとしてきます。初心者大歓迎です。どうぞご参加ください。



コンシェルジュ湧和地図

「ベビーヨガ」行います！！参加者募集中です
9月11、25日（火）10：30～11：30
ベビーヨガを行います。料金は1200円です。
子育てを楽しく！リフレッシュしませんか？
ベビーヨガマッサージで赤ちゃんの調子をを整え
ママの産後の骨盤を整えるヨガのクラスです。
抱っこ紐の正しい使い方や疲れない抱っこの方法を紹介し
ママパパだけでなく、おじいちゃんおばあちゃん、妊娠中の
ママの参加もどうぞ！子育ての悩みを、みんなでシェアしませんか。



募集を停止しているグループや、満員のため参加できない場合がありますので、必ず湧和にご連絡ください。ご連絡がないと、参加できない場合があります。グループにより、費用や開始時間が異なります。

～コンシェルジュ湧和の予定表～

※黄色は、参加者を募集しているグループです

| | | コンシェルジュ湧和 月間予定表（都合により変更になる場合があります） | | | | | | |
|-----|----|------------------------------------|----------------|-------------------|--------|-------------|--------------------------------|----|
| | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 1回目 | 午前 | 男性料理教室 (食いしん坊ズ) | うたって元気 スクール | シニアヨガ | ダンベル体操 | ママヨガ | 料理同好会 (おふくろの いずみ 味・泉) | |
| | 午後 | | リメイク サークル | ふれあいサロン 「みちくさ」 | ダンベル体操 | ホ-ル体操 | | |
| 2回目 | 午前 | 男性料理教室 (ときめき 料理教室) | | | ダンベル体操 | 習字 | | |
| | 午後 | | 初級英会話 | ダンベル体操 | 絵手紙 | 麻雀教室 | 囲碁 | |
| 3回目 | 午前 | | | シニアヨガ | ダンベル体操 | 水彩画 | ハーモニカ | |
| | 午後 | | | ふれあいサロン 「みちくさ」 | ダンベル体操 | ホ-ル体操 | 短歌 | |
| 4回目 | 午前 | 料理同好会 (やくし) | ハ-リ-教室 | | ダンベル体操 | ママヨガ | 習字 | |
| | 午後 | | 經典勉強会 | 初級英会話 | ダンベル体操 | 手作り サークル | 麻雀教室 | 囲碁 |

いずれもお問い合わせは 湧和 ☎729-0422 まで



7月…夏号
10月…秋号
1月…冬号
4月…春号
編集：「えくぼ」編集部
特定非営利活動法人 湧和・えくぼの会
〒194-0032
町田市本町田 2102-1
本町田高齢者在宅サービスセンター
tel. 042-729-0422
fax. 042-709-0533（共通）

季刊 2018年07月1日 第85号

湧和のホームページが新しくなりました。
[https://www.npo-yuwa.com//](https://www.npo-yuwa.com/)



もっともっと活用しようセンターのお庭

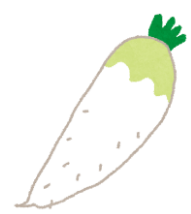
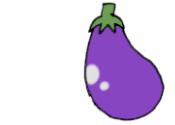
春号で地域の皆様に菜園のお手伝いをお願いしました。ご近所の皆さんや市内の大学生の参加により、菜園が見事によみがえりました。建物のテラス前には、ゴーヤの植え付けも終わり、暑い夏の日差しをさえぎる緑のカーテンの役割りを果たしてくれそうです。

外出もままならぬ身体となると、センターの周遊は、体力づくりのみならずパワースポットのような気持ちになるのです。

朝のラジオ体操も十数名の皆様が、元気に活動しています。

大きな樹木も手入れしきれいに整備された庭園は、四季を通じてもっともっと活用する価値があります。

みんなで考えてみませんか・・・



湧和事務局 ☎ 729-0422

湧和の介護職員初任者研修の季節が やってきました♪

今年は、9月22日～12月22日の**土曜日**と**日曜日**
の開催になります。

そして…なんと今年は **無料!** のコースがあります。

研修について「事前説明会」を行います。
8月25日(土) 13:30より湧和2階が会場です。
是非、説明会で内容をご確認してご検討ください。

受講対象者：イ、研修会場の湧和に通学が可能な方。
ロ、全講習の受講が可能な方（補習受講もあります）。
ハ、年齢・性別は問いません。

定員：10名

受講コースについて

- ◇無料コース（Ⅰ）介護のお仕事を希望される学生・卒業生・主婦、現在お仕事をされていない方など。
- ◇無料コース（Ⅱ）介護施設で働きながら賃金をもらい資格も取りたい方。
（無料コースⅠ・Ⅱは、研修前に介護施設の職場体験が必要となります。）
- ◇有料コース：ご家族の介護をされてキャリアアップを目指す方や介護に興味のある方にお勧めです。受講料は71,480円（健康診断料、細菌検査料を除きます。研修テキスト代を含みます。）

お問い合わせ： 湧和 ☎042-729-0422 初任者研修係 お気軽にお問合せください♪

今からスタート♪♪ゆっくりエクササイズを一緒にやってみませんか♪♪

先生の動きを真似しながら音楽に合わせてイスに座ってゆっくりからだを動かします。
3年越しのゆっくりエクササイズに参加している男性Kさん。

今回はKさんに体験談をお聞きしました。

多少きついが運動の翌日は、いつも絶好調です。10歳若返った気がします。実は、これが言いたかったんですよ！

先日も、運動の翌日には庭の草取りをしてしまいました。

是非、ほかの人にもやってもらって効果を感じてもらいたいです。
当日は、朝からわくわくします♪

◇毎週木曜日の午後2時半から3時半まで 湧和1階にて。

◇会費は1回 500円 お問い合わせは☎042-729-0422 湧和まで

町田第2高齢者支援センターよりお知らせです。

◆家族介護者交流会・家族介護者教室

ご家族の介護されている方は、ご友人やご家族に愚痴をこぼす事ができずにご自分でも気づかないうちにいろいろと我慢をされていることが多いと感じています。「うちはすごく大変だと思っていただけ、みんなの話を聞いたら、そうでもなかった」と笑顔になって帰られる方もいらっしゃいました。
ここを少し軽くしてみませんか。



【湧和にて】＊介護を受けている方も一緒に参加できますよ。

◇家族介護者交流会： 7/15(日)・10/21(日)・12/16(日)

いずれも 10時30分～12時

◇家族介護者教室 平成31年 2/17(日) 10時～12時

【藤の台団地北集会所にて】

◇家族介護者交流会：8/14(火)・11/13(火) 10時30分～12時

◆介護予防サポーター養成講座

町田市高齢者福祉課が企画する4日間の介護予防に関する講座です。ふだん地域で活躍している方から「こんなにいい講座は初めてでした！」とのお声も頂きました。
町田市や高齢者支援センターのイベントのお手伝いをしてくださる方、ご参加を心よりお待ちしております！

日時：11/1、8、15、22（いずれも木曜）

9時15分～11時55分

対象：市内在住・在勤・在学で

4日間とも参加可能な方（年齢制限なし）

定員：先着25名

費用：無料

会場：わくわくプラザ町田（森野1-1-15）

※事前のお申込みをお願い致します。



【上記の講座・教室のお申込み・お問い合わせ】

町田第2高齢者支援センター

☎042-729-0747

※事前のお申込みをお願い致します。

