

お知らせ

～湧和からの募集のお知らせ～

いっしょにお仕事する仲間を募集中です
 (【湧和】で検索願います)

1. デイサービス
 介護職員 (半日からでも大丈夫です)
 送迎ドライバー (土曜日できる方歓迎です)
2. ヘルパーステーション
 訪問介護員 (日曜日できる方歓迎です)
3. センターのお掃除 (週2日から4日 一日2時間)

- ★ぼろ布をご寄付ください。
- ★ご家庭で使わなくなった鯉のぼりありませんか?ぜひご寄付ください。

☆広報紙えくぼを配布して下さるボランティアを募集しています。

～コンシェルジュ湧和からお知らせ～ 本町田の楽しいお仲間づくりの場所です

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。

黄色はお仲間を募集しているグループです。
 男性料理教室を始め、皆さんとても楽しく活動されています。どのグループも数名ずつの募集です。どうぞ、いらしてください。お問い合わせは、湧和まで。(TEL 729-0422)

		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 (食いしん坊ス)		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		ハーモニカ	水彩画
	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)	パリッ教室		ダンベル体操	ママヨガ	習字	
	午後		経典勉強会	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



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 2019年4月1日 第88号

湧和のホームページ
<https://www.npo-yuwa.com>



地域のよりどころでありつづけるために

2000年11月に設立された本町田高齢者在宅サービスセンターは、地域の皆さんのたゆまないご支援とご協力の積み重ねによって、おかげ様で20周年を迎えようとしております。

設立を記念して行われる、「ふれあいまつり」や新年を寿ぐ「ニューイヤー・コンサート」等多くの皆さんの参加とふれあいの場を営々と築いて参りました。

前庭の花壇は季節に彩りを添え、訪れる方々を和ませてくれます。又、菜園で採れる野菜はご利用者の食卓にも上ります。



こうして培われたセンターも年月と共に世代交替が進みますが、これまでの歩みによって本町田高齢者在宅サービスセンターは高齢者のためだけでなく、広く皆様に愛される本町田の拠点(よりどころ)として存在します。誰もが安心して暮らし続けられるよう、地域の皆さんと共につないで行きましょう。



湧和事務局 ☎ 729-0422

～地域の中で元気で過ごすために活動しているグループの皆さんが集まって今年も交流会を行いました～

2月3日の日曜日、介護予防を目的に本町田でグループ活動をしている20グループ、48名の皆さんにご参加いただきました。

大きなスクリーンに写真を映しながら3つのグループに活動発表をお願いしました。

トップバッターはふれあいまつりの蒸しケーキでお馴染みの「男性料理教室食いしん坊’ズ」。お父さん達が、三角巾とエプロン姿で、和気あいあいとされている写真が素敵でした。お料理の写真では、10時を過ぎたばかりなのに、おなかが空いてしまうスタッフが続出。

2番目は「弥生ヶ丘自治会・町トレ」。70～90代の方が元気に町トレに参加している様子を紹介してもらいました。地域紹介では地元にある坂道の愛称を、自治会の皆さんで決めたとのエピソードを伺いました。

ちなみに町トレとは町田市のご当地体操の事で、椅子に座ったままでも出来ますよ。(詳細は町田第2高齢者支援センターまでどうぞ。)

締めは「あじさいの会太極拳」の演舞発表。アメージンググレイスという曲に合わせたゆるやかで美しい動きは、見ているだけでも穏やかな気持ちになり、心に響いた方も多かったようです。



また「絵手紙の和」の皆さんが描かれた、やさしさとあそび心のある絵手紙は、会場内に展示させてもらい、ほっこりと和ませてもらいました。

そして、この日は節分でした。なんと！「皆さんの願いを叶えたい」と、会場に福の神がたくさん訪れました。参加者全員で『今年叶えたいこと』を願いを込めて書きました。



内緒でこっそり見せてもらったところ「健康であり、事故なく目標の山に登れるように」「外国旅行に行きたい」「タラバ蟹を一匹食べたい」など皆さんの願いは様々でした。

福の神にしっかりと受けとってもらいました！お願いしますよ、福の神さん。

<つばきコーナー>

～おかみのお世話にはなりたくない、そんな貴方～

誰にもやってくる老いと共に努力してもあらがえない体力のおとろえ、どんな状態になっても誰かの手を借りながら、生きぬく方法を見出したいものです。

そんな時、プライドがちょっと待てよ・・・とブレーキをかけませんか？

恥ずかしいことでもなく当たり前のこととしてサービスを利用すると別の楽しみもあるはずですよ。

上手に生きぬく手段の一つと思うのですが・・・



箏とフルート協奏の音にうっとり —ニューイヤー・コンサートを楽しみました—

1月27日(日)、恒例のニューイヤー・コンサートでは、箏とフルート協奏の音色が140人の聴衆の心に響きました。参加者のいくつかの声から、この「心の響きコンサート」をご想像ください。



○箏の音による「春の海」、本当にうっとりしますね。

○箏の調弦の微妙さをこの目で見ていただきました。

○「箏と尺八」と頭に浮かびましたが、フルートの音色が、こんなに箏との協奏に向いているとは！

○初めてのコンサート参加です。いつもこんなに大勢の皆さんが楽しんでおられたのですね。

等のお声をいただきました。来年もお楽しみに！



地域で、元気に活動しているグループのご紹介

「湧和の庭」では

☆朝8時30分から15分間、ラジオ体操を行っています。どなたでもご参加自由です。日曜日、年末年始、雨天中止です。直接おいでください。



「コンシェルジュ湧和」では

★毎月第二回目の月曜日、10時から13時頃まで。
シニア男性の料理教室「ときめき料理教室」を行っています。栄養士の先生にいろいろ教わりながら、和気あいあい、がやがやと、少人数で楽しく料理を習っています。
翌月のレシピは会員で相談し、講師にリクエストしています。できた料理を食べながら、楽しく情報交換もしています。



★毎月一回目と三回目の火曜日、午前10時30分から11時30分頃まで
シニア女性の、ヨガ教室「シニアヨガ」を行っています。初めはゆっくり、無理せずご自身の体調に合わせてながら、インストラクターが丁寧に指導していただきます。

ご紹介したグループは、参加者を募集しているグループです。
詳細は、湧和までお問い合わせください。

TEL 729-0422