



いきいきサロン・地域カフェ

ふれあいだより

《一歩ずつ前に…地域づくり》



Vol.11

令和6年3月

令和5年度の報告書の提出をお願いします！

いつも、サロン・カフェの活動ありがとうございます。令和5年度も今月で終わりですね。今年度は、コロナが5類に移行したこともあり、少しずつ活動も増えてきました。活動内容とともに、今年度の報告書の提出をよろしくお願いいたします。

地域カフェは申請いただいた地域カフェの回数を実施できなかった月については、準備にかかった必要経費を除いた推進費を返金いただくことになりますので、お手数ですが連絡票によりご報告くださるようお願いいたします。



サロン
62ヶ所

市内のサロン・カフェ関連

カフェ
12ヶ所

かさまつ大学

参加者が心待ちにしていた、ハッピーマジックたけさんのマジックショーが、初開催されました。楽しい会話をはさみながらのショーに、笑いが絶えない時間となりました。



R5年12月22日 田麦野第二交流館さとやま

いきいきサロン寺津

「天童のとんと昔を語る会」の鴨田さんが、天童にまつわる昔語りを披露してくれました。天童の地名が出てくるため、親近感があり楽しく聞くことができました。



R5年11月8日 寺津公民館

ふれあい南部茶屋

天童南部公民館の近くにある「にこにこ子どもの家」の年長児が、歌や踊りを披露してくれました。その他にも、折り紙で“パックンチョ”を作りなど、可愛い園児との触れ合いに、参加者も終始笑顔でした。



R5年11月18日 天童南部公民館

喫茶 いるばある

この日は、歩くつるかめの職員さんによる健康体操と、天童警察署の方からの詐欺に関するお話がありました。スタッフの手作りのパウンドケーキが振舞われ、アットホームなカフェとなりました。



R6年1月18日 天童北部公民館

食料品等を提供します

いきいきサロンや地域カフェを開催する際に、市社協で協力いただきましたフードドライブ（お米、調味料など）を提供します。ただし、調理をして会食をする、手作りお弁当を配る場合に限りです。ご希望がありましたら、市社協へご連絡ください。（☎023-654-5156）

～共に支え合おう 安心して心豊かに暮らせる 福祉のまち天童～

ふれあいまちづくり講座に新しい講師が増えました(〰♪)

タオルを使った筋膜リリースヨガ

筋肉を伸ばすために、タオルを使ってゆっくり・じっくり時間をかけて、ポーズを行います。椅子にすわったままでも、ヨガマットがなくてもできます！



簡単ツボ押しでココロとカラダを整えよう！

ツボの探し方、押し方を楽しくレッスン！
何らかの不調が起こると体の気の流れが悪くなり、その反応はツボに現れます。ツボを刺激することで、全身の気の流れを整えられ体調管理に役立ちます。



楽しい3B体操

赤ちゃんやママ、障害のある方など、誰でもできる健康体操です！遊び要素があり・気軽に・体に無理なくできます。3B体操を通じて、心身ともに健康な日常生活を目指しましょう。



骨密度・フレイル予防について

健康イベントを通して、運動習慣・規則正しい生活・バランスの良い食生活・社会活動への参加を習慣にするきっかけにしたいと思い「講演」+「体感」の飽きない楽しい参加型イベントを実施しています。



天童にある地域食堂を紹介します(*^_^*)

「地域食堂」とは、子どもから高齢者まで、誰もが気軽に立ち寄り楽しく食べながらコミュニケーションをとることができる場所です！是非参加ください♪

☆市母子寡婦福祉連合会

天童市内のひとり親家庭の子どもや保護者を対象に、親子参加型の会食形での食堂や親子での料理教室などを開催しています。

- 活動日 不定期 年間6回程度
(行事予定に沿って)
- 活動場所 市総合福祉センター

☆リゴラ食堂

アットホームな地域食堂です。みんなで一緒にご飯を食べる事を大切にしています。子ども達は自由に遊んだり、勉強したり過ごしています。学習会・芋煮会なども開催しています。

- 活動日 毎月第2月曜 お昼
毎月第4土曜 お昼
- 活動場所 天童市北目地域

☆NPO 法人ちゅうたい会「げんきか〜い」

みんなで一緒に料理をして食事をしたり、団子さしや餅つき等の、昔ながらの伝統行事も楽しんでいます。また、市内の障がい者施設や近所の単身高齢者等にも、弁当の配達を行っています。

- 活動日 毎月第2金曜日 10:00～
毎月第4土曜日 10:00～
- 活動場所 津山公民館 他

☆ハッピースマイルの会

親同士が気軽に参加し交流できる活動を主にやっている子育てサークルです。幸せな笑顔で満ちた時間を共有し、人とのつながりを大切にしています。

- 活動日 不定期 年間6回程度
- 活動場所 高掬公民館 他

※詳細につきましては、市社会福祉協議会までお問い合わせください^^

DVD のリクエスト募集します！！

市社協で貸出してるDVDを追加購入する予定です。そこで、「こんなDVDがあったらいいな！」「こんなのが見てみたいな！」など、皆さまのお声をきかせてください。参考にさせていただきます。たくさんのご意見をお待ちしております。



<問合せ>

社会福祉法人天童市社会福祉協議会
地域福祉係 栗田・樋口
電話 023-654-5156・FAX023-654-5166
E-mail chiiki-tendo@mirror.ocn.ne.jp
<https://www.tendo-shakyo.or.jp/>