

第3回 太極拳講習会



昨年引き続き5月29日大宮武道館柔道場にて開催されました。当日は雨が降りそうな天候にも拘らず、多くの皆様の参加を得ました。

太極拳はゆったりとした動きで体力に自信がない方でも楽しめるスポーツです。それでいて腕や足など全身を使い、

バランスよく動かすことで血流が良くなり、健康にも良いとされています。また、大脳も刺激されることから、認知症予防にも効果があるのでは、と思われました。

次回も多くの方々参加を期待しています。



大砂土東公民館
3月29日
オープンキャンパス
参加!!

見沼小学校
世代間交流事業
7月30日実施!!



寄付金をありがとうございました

- 堀崎町ゴルフ凡人会様
- (株) やない様
- 大砂土東公民館ふれあいバザー収益金
- 島町渡邊様

編集後記

厚生省が発表した2014年の日本人の平均寿命は女性が86.83歳で3年連続世界一位、男性が80.50歳で世界三位、長生きの理由として「医療の進歩に加え、食生活の改善や運動など健康対策が進んでおり、今後も寿命は延びる余地がある」との事である。大砂土東地区の今年度の75歳以上は5,907名で昨年より348名増で、9月21日の「敬老の日」は9地区、施設8ヶ所で色々催しが有るようである。当地区社協では高齢者の健康の為に運動サロン・太極拳等を企画していますので皆様の参加をお待ちしております。

大砂土東地区

社会福祉協議会

えが お

「めくめくサロン大和田」誕生!!



第29号(平成27年8月)

〔発行〕 会長 武藤 勇

〔編集〕 広報部

〒337-0053

さいたま市見沼区大和田町1-1387-1

電話・FAX 048-687-7935

http://oosatohigashi.sakura.ne.jp

さて、このたび、地域の方々から「お年寄りの皆さんが、楽しく交流できる場があるといいね」という声があり、民生委員を中心に検討いたしました。その結果、紅葉丘地区会のご支援も得られ、サロンを開設することになりました。皆様のご期待に添えるか不安な面もありますが、当面は皆様のご希望、ご要望をうかがいながら活動していく予定です。多くの皆様のご参加をお待ち致しております。

活動目標

- ・お互いに交流を深めることにより、地域の仲間を増やそう。
- ・自ら積極的に活動に関わることにより、さらに前向きな心と健康な身体を養おう。



ブルーハイツワンコインサロン 健康講座(東大宮総合病院主催)開催!!

演題 「病院でもらう薬の疑問にお答えします」

演者 東大宮総合病院薬局長 矢吹直寛 様

3月19日(木)サロンとしては初めて病院協力による講座が実現しました。

- ・リスクを最小限にするために安全な薬の飲み方・使い方
- ・食事とお薬の危険な関係
- ・漢方薬って安全なの??
- ・お薬手帳活用術
- ・ジェネリック医薬品の本当!!
- ・薬剤師がお勧めする薬の管理方法等々

とても解りやすくお話しいただきました。

まとめとして

- ・「薬は体にとって、異物であり毒である」
⇒必ず副作用がある
- ・「薬」とつきあうためには、セルフチェックを忘れないください。
- ・薬の管理は一人ですべてを行おうとせず、家族、医療従事者などの周りの人と一緒に管理しましょう

質問コーナーもあり、なかなか聞けない事などを、とても解りやすく教えていただきました。

〔注〕 東大宮総合病院は彩の国東大宮メディカルセンターに変わりました。





**堀崎町
サロン凡人会**
代表 高久 輝雄 さん

月～金 13:00～16:00
武藤会長宅敷地内にて活動中。
囲碁・将棋・おしゃべりが主ですが
ゴルフやお花見なども楽しんでいます。
男性が多いので
女性の参加も
お待ちしております。



**大和田
和い話しサロン**
代表 山崎 昭子 さん

第1火曜日10:00～12:00、地区社協の事務所で
活動しています。
会費は100円。
カレンダー作り・折り紙・
講話・おしゃべり・健康体操
などを行なっています。
この日は高齢介護課長の津田
さんの姿もみえました。



**3丁目
ふれあいサロン**
代表 沼尻 実千子 さん

この日は第2回目のバッグ
作り。紙テープを使い編
みあげていきます。
脳トレにもなり、皆さん熱心に取り組んでい
ました。
一段色を変えることにより、まったくイメー
ジが異なるため世界にひとつだけの自分のた
めのバッグをと、
楽しみながら行な
いました。
出来上がりが楽しみ
です。



みんなのサロン 大和田
代表 法身 道子 さん

第3水曜日 10:00～12:00
会費100円 参加者 18～19人
歌・ゲーム・朗読・手遊びなど。



この日は堀崎の阿部さんの南京玉すだれを楽しみました。
皆さんがお元気で通って来て下さるのが何よりです。

**手をつなごう
にこにこサロン**
代表 阿部 克子 さん



参加者は30名位おり、口を開く機会を増やしてあげたい！！との思いで諺やシルバークリヤなどを唱和しています。また1ヶ月間の主なニュースの報告などボランティアの皆さんも頑張っています。



LGひまわりサロン
代表 隅山 大作 さん

ここでは長テーブルを2個
合わせたのを4つ、7～8人
ずつの座席を作り会話をしやすいように工夫していま
す。また男性の参加者も多く、健康体操・歌・朗読を
中心にやっています。

**東大宮2丁目
手工芸サロン**
代表 原 きよ子 さん



今までの手工芸サロンを2つに分け、第2水曜日を手工芸・第4水曜日をゆったりサロンとし10月からスタートします。内容等はゆっくりと進めていきます。皆さん是非足を運んでください。

5丁目生き生きサロン
代表 山崎 保 さん



産声を上げて4年目になりました。34名の登録で毎月2回第1と第3火曜日10:00～12:00までワンコイン(100円)で遊べます。熱中症のお話やカラオケ・踊りの練習など楽しんでいきます。



ぷちさろん檸檬
代表 清家 美保子 さん

4丁目自治会で行なわれている文化祭に手作り品・折り紙等の作品を出展しています。皆で大きな声で歌うことにより腹式呼吸にもなります。歌詞カードの表紙を塗り絵にして、皆さんに色をぬってもらっています。

地域の人々の手と手がつながったサロン活動。只今躍進中！！
「お茶をいかがですか？」「向う三軒両隣り」



子育てサロンにこにこひろば
代表 川名 恵子 さん

この日はあいにく雨となり参加する親子が少なかったのですが、ベビーマッサージ体操を通して親子のふれあいを中心に楽しい交流が行なわれていました。

ぬくぬくサロン大和田
代表 安蒜 春子 さん

3月9日大和田町2丁目で大砂土東地区15番目となる「ぬくぬくサロン大和田」が



産声をあげました。当日はスタッフが風船や折紙を使ってぬくぬく感を演出。リハビリ体操・オカリナ演奏・合唱・塗り絵等皆さん限られた時間でしたが、とても楽しんでいました。

囲碁を楽しむ会
代表 大島 豊 さん

この会は囲碁を楽しむ人たちの集いの場です。
現在は15名位おりますが、もう少し増やしたいです。
昇段を目指すのではなく囲碁を通してワイワイ楽しく親睦が図れるように活動しています。



**砂団地いきいきサロン
大人の塗り絵・写経**
代表 板谷 幸子 さん



皆さん黙々と打ち込んでいます。素晴らしい作品ができて上がるのはまちがいないですね。

**ブルーハイツ
ワンコインサロン**
代表 松井 繁武 さん



**島町
ワンコインサロン**
代表 枝久保 なほみ さん



毎月第3水曜日、1月も8月も休むことなく行っており、参加者は25、6名です。サロンは月当番になったボランティア2名が主になって進めています。今のところ男性の参加者は1名しかおりません。多くの参加をお待ちしています。

この日は紙コップを利用した壁掛け作りでした。皆さん夢中。男性も女性も熱心に取り組む姿についてニッコリ!!してしまいました。

