

## 「地域ふれあい 交流サロン」通信

発行 NPO法人  
東上まちづくりフォーラム  
<http://happy.tojocity.org/>

志木市館2-5-2鹿島ビル4階  
TEL ; 048-473-0655  
FAX ; 048-476-4607

### 「地域ふれあい交流サロン」ご案内

「交流サロン」は孤立防止を目的に高齢者自らが活動できる場所や情報の提供を目的に、平成28年度赤い羽根共同募金の助成を受け、以下の事業を実施しています。

#### ① 趣味・サークル活動の提供 (楽しもう)

さまざまな趣味をサークル活動として定期的に行い、メンバー相互の交流を通してスキルアップと親睦をはかります。

#### ② 寄り合い処の提供(外に出よう)

地域で活動する個人または団体と連携した楽しいイベントを企画・開催して、高齢者にも参加いただける場を提供します。

#### ③ 健康に生活するための情報提供と 交流(勉強しよう)

法律や税務などの専門家による講演・セミナーを通して、シニア生活に必要な情報を提供します。併せて参加者相互で情報交流を行います。

具体的な活動内容は、本通信でご案内いたします。原則として参加費は無料です。ふるってご参加ください。

### セミナーご案内 葬祭互助会の事業例

- ・テーマ；(株)くらしの友」に見る  
葬祭互助会の事業内容  
9月8日(火) 13:30~15:30  
講師；株式会社くらしの友 安田氏

家族が困らぬよう、安心して人生の締め括りをするための「エンディング・ノート」を配布します。その書き方を通じて、家族に伝えておくべきことを知っていただきます。また「葬儀」に関わる一連の事について説明します。また、万一の時、どう動けばよいか、たくさんの実例を紹介しながら、説明します。

### イベントのご案内 ペアモール手作り市

- ・手づくり作品の展示  
10月8日(土)・9日(日) 10:00~  
会場；志木市ペアモール商店街

商店街の中央広場と空き店舗にブースを設け、手作り作家さんの商品を販売します。体験コーナーもあります。皮製品、リース、袋、まくらめ、編み物、髪飾り、小物雑貨、折り紙、ぬり絵、終活ノート、泡立てネット、青汁試飲、笑いヨガ、紙芝居など。

【前回の展示会場】



- ・くじひき大会  
ペアモール商店街中央広場において、「おもちゃつかみどり」「手品グッズあつめ」「あみだクジ体験」など、楽しい「くじ大会」を開催します。

### 無料パソコン講座のご案内

最近では、インターネット、書類作成、デジカメなどシニアの生活にとって情報技術(IT)の基礎知識は不可欠となっています。

福祉活動に携わる団体・NPO法人、老人会などの方を対象に、パソコン基本操作、Word、Excel、デジカメ写真の取扱を指導します。パソコンは当法人が準備、出張研修も可能です。遠慮なくご相談ください。

講師；シニア情報生活アドバイザー

## 生きがい発掘や認知症予防には 趣味・サークル活動が有効

- ・ 予定の講座；押し花、折り紙、カードゲーム、パステル画、書道、写真俳句、英会話、笑いヨガなど。手・身体・頭を使う活動は、認知症予防にも効果が期待されます。
- ・ サークル活動；定期的に集まりスキルを高め、お喋り処として利用することで親睦をはかることができます。
- ・ 各講座とも見学、大歓迎です。スケジュールや講座内容は事務局までお問い合わせください。
- ・ 新たな講座と講師を募集中です。

## 趣味・サークル活動のご紹介

「交流サロン」通信では、活動中の趣味・サークルを順次ご紹介します。

### ラフターヨガ 笑いヨガで脳の活性化！

ラフターヨガ（笑いヨガ）」は笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。認知症が不安な高齢者を対象に楽しく、大笑いしてゲームをすすめて、脳の活性化を促します。

笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れることによって、心身共にすっきりして元気になります。「自然な笑い」でも、「作り笑い」でも、体に良い効果が得られます！

「交流サロン」では原則、毎月第1週木曜日と第4週土曜日、実施しています。

（講師；乙部純枝）



## 写真俳句 ランチタイム句会

1人1台のパソコンを使った新しいスタイルの句会。写真に俳句を入れた「写真俳句」を参加者が持ち寄り、パソコンを見ながら評価し合います。

写真は季節の風景、身のまわりの生活、旅先のスナップの写真に、自身の思いを俳句で表現します。巧拙ではなく、作品にまつわる話題を共有し、コミュニケーションを深めることが目的です。

「交流サロン」では原則、毎月第2週・第4週木曜日に開催しています。

（講師；三宅一笑）



【写真俳句講座風景】



鉄塔と競い合ってる立葵



草うまし夏の原野を馬急ぐ

## 編集後記

8月に発生した迷走台風10号は、南下してから北上するという過去に例のない進路をたどり、東北地方の太平洋側に上陸した初めての台風となりました。8月にも熊本地震。自然の脅威と、自然と向きあって生きることの難しさを実感します。（三宅）

発行 NPO法人 東上まちづくりフォーラム

発行人 三宅 照一（交流サロン担当）

この事業は赤い羽根共同募金の助成を受け実施しています

