

ふまねっと大沢

「介護予防は必要だけど、運動はちょっと…」そういう方におススメです。「ふまねっと運動」はゲーム感覚でクリアし、参加者同士、拍手と笑い声で盛り上がるのが楽しい会です。椅子に座って行う全身のストレッチ体操後、「ふまねっと運動」を行います。シンプルな動きで、先生も優しく教えてくれるので初めての方でもすぐに馴染みます。仲間を大募集中です！まずは見学からお待ちしております。

「ふまねっと運動」とは？

50cm四方のマス目でできた網（ネット）を床に敷き、その網（ネット）を踏まないよう、決められたリズムでマス目に沿って歩きます。足運びや体の動きを集中することで、全身のバランス、認知機能の改善につながると言われています。北海道教育大学が住民の健康教室で行うために開発し、きちんとした理念や指導のもと行われている運動です。



脳のトレーニングにもなります♪



日時：第1・3水曜日 午前10時～11時30分
場所：大沢コミセン
費用：月会費 1,000円

※感染状況により変更することがあります。

自主グループの助成金 ご紹介

講師謝礼、備品、消耗品などの費用に使えます。詳細はお問合せ下さい。

地域のサロン 活動資金助成金

市内で居場所づくりや見守り、助け合い活動をしている非営利目的の自主グループを応援します。

メンバー 3名以上

活動頻度 月1回以上

※先着60団体

※前年度からの繰越金が1万円を超えないこと

1団体 年1万円
(上限)

問合せ・受付・相談：三鷹市社会福祉協議会
みたかボランティアセンターへ
(TEL：0422-76-1271)

介護予防活動立ち上げ支援事業 助成金

健康や介護予防につながる活動の場づくりの立ち上げを応援します。

メンバー 10名以上、かつ半数以上が65歳以上

活動頻度 月2回以上、10分間以上介護予防の体操を行うこと

1団体 月5,000円
(最大36ヶ月)

問合せ・受付・相談：
大沢地区生活支援コーディネーターまで
(下記にご連絡ください)

三鷹市社会福祉協議会 安宅 美佳

三鷹市大沢地域包括支援センター 和田 麻美子

☎ 0422-76-1271 FAX：0422-76-1273

☎ 0422-33-2287 FAX：0422-33-2220

三鷹市大沢地域情報誌

Vol.13

発行日：2022年3月



大沢の老人クラブ

大沢には「福寿会」と「大沢松寿会」の2つの老人会があるのでご紹介します♪

福 寿 会

福寿会は2022年5月で創立48年を迎え、55名の会員がいます。サークル活動や定例会、町内清掃に加えて大沢原町会の盆踊り、羽沢小の昔遊び等の社会活動をしています。サークル活動のカラオケはプロの講師を招いて活動していて、輪投げはどなたでも参加できます。毎月の定例会では話し合いに加えて体操やコーラス、ゲーム等を行い、会員からは大変好評です。年に1回の総会・新年会では津軽三味線のグループが演奏し、一年で最初に訪れるおめでたい行事です。福寿会では一緒に会を盛り上げてくれる人を募集しています。ご入会お待ちしております。



会長の小野さん

詩吟部	第2水曜日 午後1時～4時 (大沢原地区公会堂)
カラオケ	第1・3木曜日 午後1時～
現代舞踊	第2・4木曜日 午後1時～
輪投げ	第1水曜日 午後2時～ (誰でも参加可)
定例会	第2日曜日 午前10時～



会 場：大沢コミセン
年会費：1,500円
問合せ：福寿会 小野会長 (0422-32-9204)

大沢松寿会

大沢松寿会は以下のようなサークル活動のほか、毎月の第4火曜日に行う火曜会（体操、折々の講話、茶話会など）、年1回の日帰り旅行、また年末にはクリスマス音楽会を行っています。2019年には創立50周年を迎え、記念パーティを開催し、日本舞踊やピアノ、コントラバスの楽器演奏、合唱、独唱のほか、これまで50年の会の歩みを映像化して投影し、皆で楽しみました。また50周年誌として『私たちの戦中・戦後の記録』と題する会員の手記を刊行しました。今年度は少しコロナが下火となった12月に日帰り旅行を行い、年末のクリスマス音楽祭にはアンデスのウイニヤウ楽団を招いて民族音楽を鑑賞しました。大沢松寿会は多彩な楽しい活動を行っています。皆様のご入会を心からお待ちしております。



会長の青柳さん

カラオケ	第1・3月曜日 午前10時～
コーラス	第2水曜日 午後1時30分～
皆で歌おう会	水曜日 午後1時30分～ (月1回)
活け花	第4水曜日 午前10時～
健康麻雀	第1・3・5金曜日 午前9時30分～
火曜会…体操と茶会等	第4火曜日 午後1時～
現代日本舞踊	木曜日 午前10時～
グラウンドゴルフ	木曜日 (大沢青少年広場) 日曜日 (大沢台小) 午前9時30分～
輪投げ	木曜日 午後1時～



会 場：大沢地区公会堂
年会費：1,500円
問合せ：大沢松寿会
青柳会長 (0422-33-9572)

※サークル活動については感染症の状況により変更することがあります。

大沢のみなさん「こんにちは！」シリーズ 4

大沢で働く人たちをご紹介する第4回目は、
社会福祉法人 にじの会 ワークショップ大沢ハーモニーの
清水宏一郎さんです。

障がいを抱えている人たちの就労支援事業として、食品加工、販売、カフェの運営などを行っているお店です。「安心安全な手作り食品」をモットーに、こだわった食材を使用しながら、障がい者の社会参加として地域の方々と出会い、つながれる場を目指しています。住宅地にあるので少し分かりづらいですが、春の散策の際に探してみるのもいいですね！

ドイツ製法
手作リスモーク
ソーセージ



お豆腐（豆腐）や油揚げ
国産丸大豆を使用。
市内の学校や保育園の給
食用に納品しています！



ランチは、
手作りのハンバーガーや
ナポリタン等もあります



府中養鶏所のとれたて卵
北海道産小麦粉を使ったパン



いつも笑顔（^^）
スタッフは揃いのユニフォーム
で「いらっしゃいませ」

大沢ハーモニー
清水宏一郎さん

社会福祉法人にじの会 大沢ハーモニー

営業日：火曜日～土曜日（祝日営業、月曜除く）
営業時間：10：30～16：30
住所：大沢1-1-43 電話：0422-26-8621

※『大沢台小学校東入口』交差点を東方向に入り、
右側の3本目路地を右折。付近の電信柱に表示もあり。



SNS「Instagram」
のフォロー
お願いします♪

みんなで
動こう！

うごこっと体操

三鷹市では、高齢者の皆さんの体力の維持向上を目的に週1回以上、身近な場所で仲間と一緒に体操を行う“通いの場づくり”をすすめています。うごこっと体操は、通いの場で気軽に取り組める体操メニューとして誕生しました。「うごこっと」を合言葉に、仲間と一緒に体操を始めてみませんか！もちろん、時間のある時に自宅で気軽に体操することもできます！

うごこっと体操の方法や注意点を解説したハンドブックを三鷹市役所高齢者支援課や大沢地域包括支援センター（旧どんぐり山施設内）、みたかボランティアセンターで無料で配布しています。ぜひご活用ください！

ハンドブックは4つの構成

- ①ウォームアップ…体操前の準備運動
- ②メインパート…メインの筋力トレーニング
- ③クールダウン…運動後のストレッチ
- ④もっと うごこっと…筋力トレーニングのプラスα

うごこっと体操を始めてみようと思った方は、生活支援コーディネーターまでご相談ください！（連絡先は裏面下段参照）



動画を見ながら

うごこっと体操を体験してみよう！



うごこっと体操は、みたか社協のYouTubeチャンネルで視聴することができます。インターネットを利用できる方は、下記の手順で試してみてください。

注意

スマートフォンやタブレットで動画を視聴する場合、大量のデータ（パケット）通信を行うため、契約内容によってはデータ通信量が一定の基準に達した時点で通信速度制限が行われることがあります。スマートフォンやタブレットでご視聴の場合は、Wi-fi環境でのご利用を推奨します。

① YouTubeのホームページを検索する

ヤフーやグーグルなどの検索サイトで「ゆーちゅーぶ」を検索しYouTubeのホームページに移動する。

② YouTubeのホームページで「うごこっと体操」を検索する

YouTubeのホームページの検索に「うごこっと体操」と入力し検索する。



③ うごこっと体操（四角で囲まれている部分）をクリックすると動画の視聴が始まります！



スマートフォンやタブレットの方は、カメラを起動してQRコードを重ねるとYouTubeの「うごこっと体操」のホームページアドレスが表示されるので、タップすると動画を視聴できます。

