

大沢1・2丁目の方なら赤ちゃんから高齢の方まで

ほのぼのネット大沢わかば班

エリア：大沢1・2丁目

日時：①毎月第1火曜日10:00~11:30

1階わかば茶屋

2階赤ちゃんとママの会

②毎月第3日曜日13:30~17:00

たのしい麻雀

場所：大沢原地区公会堂（大沢1-2-6）

参加費：100円（行事の内容によって変更あり）

問合せ：三鷹市社会福祉協議会

0422-76-1271



年間予定（毎月第1火曜日）

- 4月：お花見
- 5月：お休み
- 6月：1階歌声喫茶 2階赤ちゃんとママの会
- 7月：朝陽学園の子ども達との交流会
- 8月：お休み
- 9月：1階わかば茶屋 2階赤ちゃんとママの会
- 10月：バスハイク
- 11月：1階わかば茶屋 2階赤ちゃんとママの会
- 12月：ハンドベル演奏会
- 1月：お休み
- 2月：新年会
- 3月：1階わかば茶屋 2階赤ちゃんとママの会

野川公園を楽しみながら運動しましょう♪

ポールウォーキング

日時：第2・4火曜日 15:30~16:30

場所：市営6丁目大沢住宅集会所
（市営6丁目アパートの集会所）に集合
※雨天時は室内で運動をします。

参加費：無料（H30年1月現在）

問合せ：菊地さん 0422-31-1440



講師の川畑先生

野川公園の四季を感じたい方！
正しい姿勢になりたい方！
1人では運動が続かない方！

ポールを使って上半身も運動ができるウォーキングです。理学療法士の川畑講師と一緒に野川公園を歩きます。ポールは貸出無料です。ポールウォーキングは、通常のウォーキングより運動効率が2、3割アップします。終わった後は、全身リフレッシュ～

編集後記

先日のがわの家で「家でひとりお茶を飲むよりここで飲む方がいいわね」そうおっしゃる方がいました。寒いこの時期、のがわの家は暖かいです♪なんだか田舎の親戚宅にいるみたいで懐かしい。寒い季節だからこそおひとり様も、初めましての方こそ、火曜日にのがわの家で会いましょう♪（和田）

のがわの家では毎月ランチ会を開いていますが、ランチ会じゃない日にもお漬物やおかずなどの持ち寄りがあり、ご近所のおすそ分けのようでとてもあたたかいです。ここにすれば誰かがいる、運動や脳トレも誰かと一緒に続けられる、誰かと過ごす日々はあたたかいですね。（高橋）

定期的に発行していきます。写真やデザインにおいてご協力くださる方、「うちの団体を掲載してほしい」というお声お待ちしております！お問い合わせは下記へお願いします。

三鷹市社会福祉協議会 高橋沙織 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273
三鷹市大沢地域包括支援センター 和田麻美子 電話：0422-33-2287 FAX：33-2220

三鷹市大沢地域情報誌

Vol.3

おおさわわ・わ・わ

車輪

和

環

iPadを使ってお喋りと脳トレ！

おおさわ脳若

脳若の日は、とても頭を使うので夜ぐっすり眠れます。普段の生活でも、今までは忘れてしまったことを「思い出そう思い出そう...」と意識するようになりました。



代表影山さん



講師の荒木先生と

田中先生

「iPadを使うなんて難しそう...」と思ってしまいがちですが、そんなことはありません！先生に教えてもらったり仲間で教え合いながら、iPadに書いてみたり、記憶のトレーニングをしたり。皆さん笑顔でとても楽しい会です。
日時：第2・4水曜日10時~12時 場所：大沢コミュニティセンター3階鑑賞室

みんなで笑って♪ワイワイ脳トレ

ふまねっと大沢



皆さん程よい緊張感があり、失敗するのも面白いととらえて、「間違っちゃった〜！」と、笑って楽しんでいます。



講師の大島先生

「ネットを踏まないからふまねっと」を知っていますか？脳トレには同時に複数のことを行う事有効と言われ、北海道教育大学により開発された運動です。50センチ四方のマスの網を床に敷き、踏まないように慎重に歩きます。いろんなリズムで歩くので、これが案外難しいのです。

日時：第1・3水曜日10時~12時 場所：大沢コミュニティセンター3階多目的室

地域の人が会うフリースペース のがわの家 特集

「空き家を地域の人のために使いませんか」大家さんから大沢地域包括支援センターにお話があり、地域の方達と話し合いを重ね、平成29年9月オープンしました。

近所の方に誘われて来てみたら、数十年ぶりにここで会ったお知り合い同士、散歩途中に気楽に上がる方など、開放日はワイワイとおしゃべりで賑わいます。持ち寄った菓子やお昼を食べる、お茶を飲んでおしゃべりする、折り紙等手作りを楽しむなどしています。

開放日：毎週火曜日（12/27～1/8は除く） 10:00～14:00
参加費：1人100円（中学生以上）

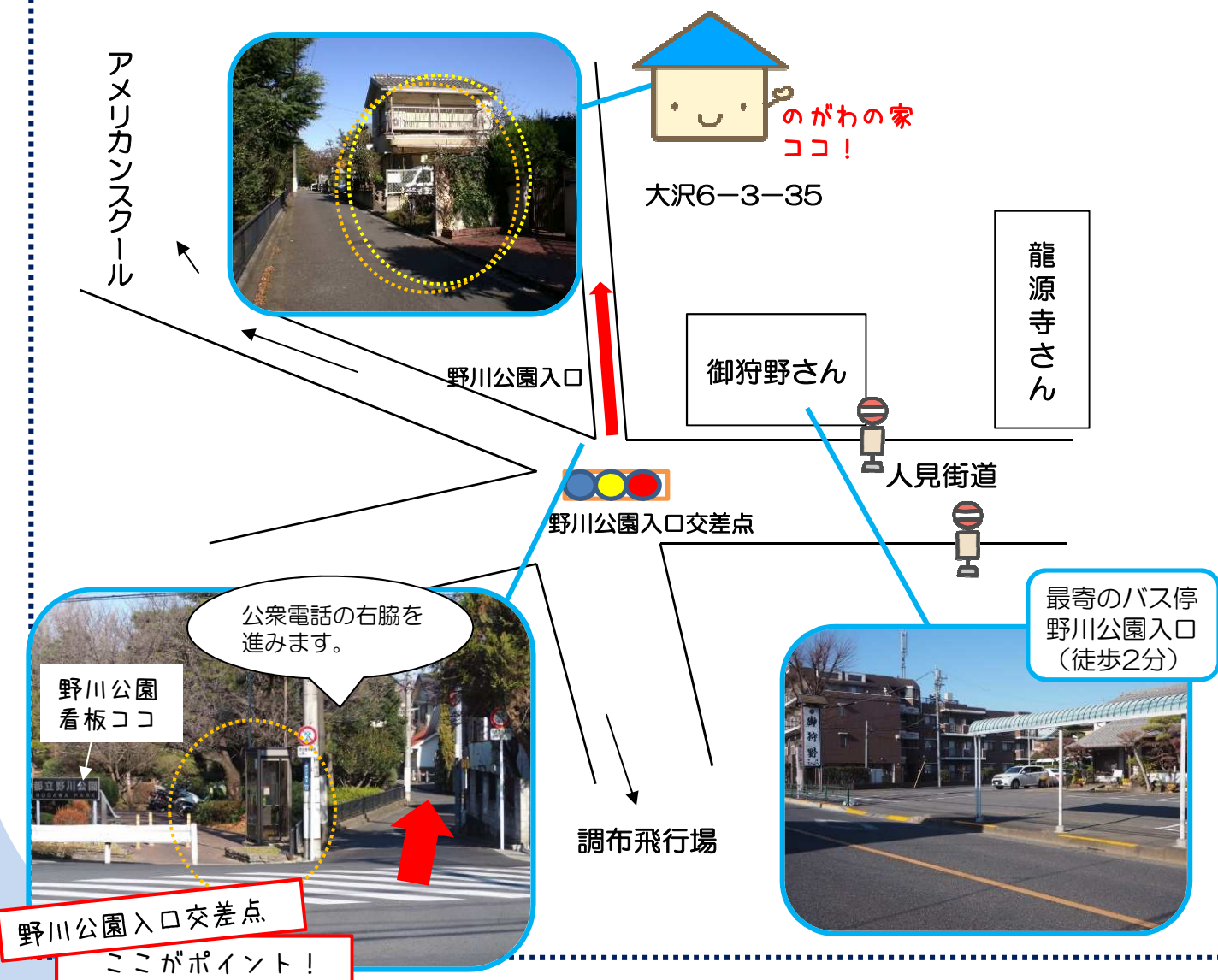
1年余り空き家で誰も住んでいなかった隣家に、毎週火曜日に賑やかな笑い声が響くようになりました。「のがわの家」が次第に地域の方たちに受け入れられるようになって、たいへん喜ばしいことと感じています。もし、地域で何か困っておいでの方たちがあるならばお役に立てていただきたい、と考えたことが「のがわの家」の始まりです。今後も皆様の「家」として有意義にご活用いただければ幸いです。



のがわの家運営委員会
代表 本郷さん

運営委員会で何度も話し合いを重ね、オープンして5か月。おかげさまでランチ会は盛況です！健康麻雀や、子ども達が集まれる行事など、様々な人が集まれるような計画を話し合っています。地域の皆さんと作る『のがわの家』をもっと飛躍させられるよう、運営委員会としても努めて参ります。継続は力なり！

のがわの家への行き方



←↑ 入口には目印になる看板があります♪寒い日は玄関を閉めていますが、開放日はぜひご自由にお入りください。



← 駐輪スペースがありますので、自転車でもお越しいただけます。縁側でおしゃべりもできますよ～。

これが
のがわの家です！

1階和室10畳。
座卓を中心に一部イス、
テーブルもあります。→



← 2階は4.5畳が2部屋と
6畳の計3部屋あります。



↑ 台所の様子です。
食器もあり、調理も
できます。

月1ランチ会実施中！

月に1回、皆さんと一緒にごはんを食べませんか？
ご寄付いただいたお米やお野菜を使って、ランチ会を開いています。
美味しそうなおに、たくさんの方が集まり、ごはんを食べながらお喋りをします。
「まだのがわの家に行ったことない！」という方はぜひランチ会の日にいかがですか？

参加費：1人300円 実施日はお問合せください。



ある日の参加者です

のがわの家を使いたい人 大募集です！
～みんなで作ろうのがわの家～



もっと活動を広めたい！ということで…

個人、団体、年齢を問いません。
建物鍵の管理等があるため、日程に余裕をもったご相談をお願いします。
利用料金は、1人100円。
お問い合わせは、裏面社協&大沢包括まで。