



ボランティア情報紙

令和8年1月1日

できることから始めよう
てのひらサイズの仲間と
てのひらサイズのボランティア
それは、自分のために
いつかきっと、みんなのために

品川第二支え愛・ほっとステーション

よりみち南品川で体力測定会を開催しました！



昨年11月13日は『よりみち南品川』の皆さんで体力測定会を行いました。

講師には品川区介護予防による地域づくり推進委員の方々に来ていただきました。当日は地域支援員がお出迎えしてくれました。みんなで準備体操をしてから、「①握力②BMI(体重測定)③片足立ち」の3種目を行いました。

体力測定会をきっかけに、普段のよりみちとはまた別の雰囲気の間となり、皆さんで楽しみながら家で一人でもできる体操や健康の知識を再確認できた交流の場となりました。

<参加者の方の声>

- ・日頃から『よりみち南品川』に来ていますが、体力面の心配から参加を迷っていましたが、支援員さんに会いに行くつもりで参加してみたら、当日は無理することなく楽しみながら参加できたので良かったです。
- ・今回久しぶりに友人にも再会ができ笑顔になれました。家が近いのに行く機会が無くなり、久しぶりでしたが普段のよりみちにこれからも行くきっかけになりました。温かく向かい入れてくれて、ふらっと立ち寄れる場所になりました。

❀地域支援員を募集しています❀

支え愛・ほっとステーションでは、地域住民の皆さんが活躍できる場を提供しています。
月1～2回程度のものから、単発的なものまで活動は様々です。ボランティアデビューや
お仕事・趣味のスキマ時間に地域で活動しませんか！

少しでもご興味のある方は右記の支え愛・ほっとステーションまでご連絡ください。お待ちしております♪

品川第二地域センター  品川区社会福祉協議会 運営

支え愛・ほっとステーション

☎ 03-6433-0441 (月曜～金曜：9～17時)

俳句（明正クラブの皆さん）

初御空 仰ぎて描く 未来像

天野 輝子

過去は長く 未来短かし 明けの春

井原 穂子

冬ざれの 相模の海や 長谷観音

貝塚 明雄

故里は 雪かも知れぬ 風の音

堅田 秀子

つがなく 一日終りて 冬の月

境 洋子

明けの春 日々は長くも 歳早し

中野 豊彦

北風も 走る子供に 追いつかれ

堀江 莊平

俳句（浅間台俳句会の皆さん）

小春日や 早寝早起きしても 老ゆ

松本 まり子

なにもかも リセットしたき 年の暮

佐野 とも子

薄き陽を 正面に受け 障子張る

間宮 晴美

強風や 白山茶花に 渦をまく

鈴木 洋子

酉の市 善女の一人と なりにけり

加藤 紀子



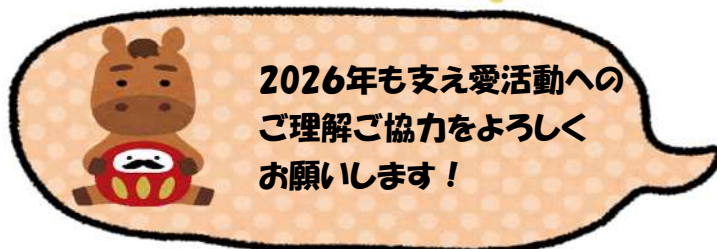
品川第二地区支え愛活動事業 いきいきサロンパート2で 一緒に体を動かしませんか？

- 日時：毎月第4水曜10時半～11時半（1月・8月は除く）
- 場所：東品川ゆうゆうプラザ
- 対象：東品川3・4丁目にお住まいの65歳以上の方
- 持ち物：水、タオル

認知症予防・介護予防のために、
音楽に合わせて、明るく楽しく
リズム体操（ダンス）やストレッチなど
行って、リフレッシュしています♪
みなさまのご参加をお待ちしています♪

申込不要
当日参加 OK

参加者
募集中！



2026年も支え愛活動へのご理解ご協力をよろしく
お願いします！

2026年冬 品川第二地区
支え愛活動連合会発行
電話（3472）2000
FAX（3472）2058