

このボランティア情報紙 てのひらに

令和7年4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

品川第二地区 ボランティア懇談会を開催しました！

令和7年3月10日（月）、品川第二地域センター管内の支援愛活動推進実行委員や支援愛ほっとステーションに登録されている地域支援員、地域でボランティア活動をされているみなさまにお集まりいただき、『ボランティア懇談会』を開催しました。

今年度のテーマは、「音楽を活用したフレイル予防」で、介護予防指導士であり、音楽を活用した認知症予防に精通されている徳村幸子（とくむらさちこ）先生をお招きしました。徳村先生によると、音楽にはいろいろなちからがあり、例えば、過去の記憶を思い出すことによる脳の活性化や、声を出すことによる嚥下機能低下予防など、フレイル予防に効果があるとのことでした。会の終盤では、参加者全員で、実際に足踏みでリズムをとりながら歌を歌いました。会場のあちこちから笑い声が上がる中、「間違えても大丈夫です。間違えて笑うこと自体もフレイルの予防になります。」と優しいアドバイスをいただきました。地域で音楽レクリエーションを行うポイントとともに、今後のみなさまのボランティア活動の一助にしていただければ幸いです。

終了後のアンケートでは、「音楽がこんなに楽しいものと思わなかった」「音楽がフレイル予防になることがもっと広まってほしい」「自分の活動にも取り入れたい」とのご感想をいただきました。

懇談会にご出席いただいたみなさま、ありがとうございました。



なお、徳村先生は、品川第二地区支援愛活動事業いきいきサロンでも音楽の講師をしてくださっています。音楽でのフレイル予防にご興味を持たれた方は、ぜひ、サロンに遊びに来てください。

飛び入り参加も大歓迎です！



いきいきサロン



◆日時：毎月第2・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丁目にお住まいの方

◆費用：無料

※第4水曜は、体を動かしますので水やタオルをお持ちください！

俳句（明正クラブの皆さん）

仏恩の日差し賜る 彼岸かな

天国にゐる人に逢ふ 春の夢

菜の花や 小さき旅の 小さき駅

受付の一輪ぎしに 猫柳

針穴の 見えて通らぬ 余寒かな

白煙を あげる山火の 頼み雨

水仙に 朝の通り路 見送られ

俳句（浅間台俳句会の皆さん）

長く生きて まだ亀鳴くを 聞かざりし

火の海の 恐ろしきこと 春の山

幾千年 大陸からの 黄砂来る

満開の 乙女椿や 雨散らす

春浅き 見知らぬ街めく 大崎駅

天野 輝子

井原 穂子

貝塚 明雄

堅田 秀子

境 洋子

中野 豊彦

堀江 莊平

松本 まり子

間宮 晴美

佐野 とも子

鈴木 洋子

加藤 紀子

品川第二地区支え愛・ほっとステーションで すべての年代の方の相談をお受けします！

支え愛・ほっとステーションは、品川第二地域センター内にある身近な福祉の窓口です。これまで主に 65 歳以上の方を対象に相談をお受けしていましたが、令和 7 年 4 月から年齢に関係なく、福祉に関する相談ができるようになりました。スタッフも 2 名から 3 名に増員されました。

日常生活でちょっと手助けが必要な時やどこに相談していいかわからない時、どうしたら解決できるのかを一緒に考え、必要なサービスのご紹介をします。困りごとを抱えた際には、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。



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）

2025 年 春

品川第二地区

支え愛活動連合会発行

電話（3472）2000