

このボランティア情報紙 このひらに

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

品川第二地区支え愛活動事業



「わくわくサロン」が始まりました！

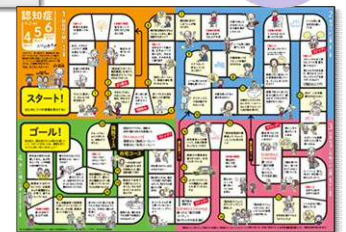
5月より、シニアの交流の場として、「わくわくサロン」が始まりました。毎月第3水曜 14 時～15 時、品川第二区民集会所で開催します(8月を除く)。民生委員さんのご協力により、お楽しみイベントを実施し、お茶やお菓子を食べながら情報交換をしたり、おしゃべりを楽しむ予定です。5月のお楽しみイベントは、座ってできる「チェアヨガ」。笑いがあり、参加者全員で、体も心も気持ちの良い時間を過ごしました。6月はペーパークラフト。つまようじを入れる素敵な小箱を作りました。それぞれ 22 名の方にご参加いただきました。

お楽しみイベントの後は輪になり、お茶とお菓子でおしゃべりを楽しみました。参加された方は、「楽しかった」「また来月も来るわ」と言ってくれました。今後も、わくわくするような楽しい交流の場になるよう続けてまいります。

来月は「認知症すごろく」を楽しむ予定です。



ペーパークラフト



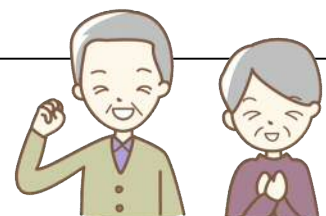
「認知症すごろく」

また、7月からは、東品川ゆうゆうプラザで、毎月第2水曜 10 時 30 分から、「いきいきサロン」が始まります！「わくわくサロン」と同様、体操や歌などお楽しみイベントを企画しています。

「わくわくサロン」「いきいきサロン」にご興味のある方・参加を希望される方は、品川第二地域センター支え愛活動連合会事務局(03-3472-2000)まで。
たくさんの方のご参加をお待ちしております。



5月「チェアヨガ」の様子です



俳句（明正クラブの皆さん）

古里の 熊本城の 夏木立

天野 輝子

若葉径 虚無僧急ぎ 寺町へ

井原 穂子

打水や 情緒ただよう 神楽坂

貝塚 明雄

十八の 佛の姉に 豆御飯

堅田 秀子

紫陽花は 首をかしげて 水の上

境 洋子

父は逝く 浜木綿の香に 包まれて

佐藤 征子

万緑や 山門に座す 江戸地蔵

中野 豊彦

べらを釣る 男は手摺に 腰おろし

桧山 とり子

親燕 往きつ還りつ 空広し

堀江 莊平

俳句（浅間台俳句会の皆さん）

存^{ながら}へて 記憶も朧 夢おぼろ

松本 まり子

らんまんと 咲きてさつきの 池田山

佐野 とも子

捻^{ひね}つても 一句が出来ぬ 若葉風

間宮 晴美

三陸や 変らぬ山桜と 海の碧^{さくし}

加藤 紀子

熱中症に気をつけましょう！

熱中症患者のおおよそ半数は65歳以上の高齢者です。最近では、夏をおかえる前に気温が高くなる日があり、熱中症になる人も少なくありません。予防ができているかチェックしてみましょう！



摂取量はかかりつけの医師へ相談

※緊急時・困った時の連絡先を目の付くところに貼っておくのもいいですね

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)

2023年 夏
品川第二地区
支え愛活動連合会発行
電話 (3472) 2000