



# このボランティア情報紙 このひらに

令和6年1月1日

できることから始めよう  
このひらサイズの仲間と  
こ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

### 「いきいきサロン」

### 開催しています！



体操や音楽で  
認知症予防・介護予防  
をしましょう！

毎月第2水曜 10時30分～11時30分(8月と1月は除く)、東品川ゆうゆうプラザで、品川第二地区支え愛活動連合会事業「いきいきサロン」を開催しています。「体操や音楽で認知症予防・介護予防をしましょう♪」をテーマに、みんなで体操をした後、発声の練習をしながらカラオケを楽しんでいます。運営は支え愛活動推進実行委員会を中心としたボランティア、講師は関根さん(体操)と徳村さん(音楽)です。サロンの最後には、毎回、支え愛ほっとステーション職員によるお役立ち情報を紹介する時間もあります。

12月13日のサロンでは、徳村さんに長く息を伸ばすためのコツを教えてもらい、早口言葉やお口のエクセサイズで声を出す練習をした後、手でリズムをとったり、周りの方とアイコンタクトをとりながら、カラオケを楽しみました。参加された方からは、「体を伸ばして気持ちよかった」「声を出すのが楽しかった」というお声をたくさんいただきました。

品川第二地区のみなさまがいつまでも**いきいき**と活動できるように、また、地域の方とつながる楽しい交流の場になるように、今後もサロンを続けてまいります。65歳以上の方でしたら、どなたでもご参加いただけます。ぜひ一緒に、体操と音楽で認知症予防、介護予防をしませんか？



「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います！

2024年も支え愛活動をよろしく  
お願いします！



俳句（明正クラブの皆さん）

我が顔に 自問自答の 初鏡

天野 輝子

年明けて 髪は短く 若返る

井原 穂子

冬の月 待つ人のみで 帰らねば

貝塚 明雄

流れゆく 日々逆らわず 春立てり

堅田 秀子

去年の 月日の起る 空の暗きかな

境 洋子

初鴉 人近く居て ひと鳴きす

佐藤 征子

冬木立 イルミネーション 目黒川

中野 豊彦

風邪ぎみの 喉をいたわり 卯酒

松山 とり子

元朝を 汽笛が伝える 八潮浜

堀江 莊平

俳句（浅間台俳句会の皆さん）

渡良瀬の 耳を劈く 虎落笛

松本 まり子

すこやかな 日も病める日も 石路の花

境 よう子

遠くまで 鳴く声わびし 冬鴉

佐野 偕子

俵編む 母を温める 豆行火

間宮 晴美

寒晴れや 欲しい物だけ 目につきて

加藤 紀子

よりみち南品川

誰もが気軽に  
おしゃべりの  
できる  
憩いの場

出入りは  
自由！お買い  
物やお散歩の  
ついでに  
「よりみち」

アットホーム  
な雰囲気  
でお待ちして  
おります

運営は地域の  
ボランティア  
アさん！一緒  
に活動して  
くれる方  
募集中！

今回の支え愛・  
ほっとステーシ  
ョンは、よりみちの  
紹介です！

開催日 毎週木曜日 午後2:00～午後3:00(第5週を除く)  
場 所 南品川ほっと♡サロン（南品川シルバーセンター内）  
参加費 無料 ※参加希望の方は下記問合せ先までご連絡ください。

■ 問い合わせ先

品川第二支え愛・ほっとステーション  
品川区南品川5-3-20  
☎03-6433-0441

■ 開設日時

月～金曜日（祝日除く）  
9:00～17:00

2024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