

# このボランティア情報紙 このひらに

令和6年4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

# ボランティア懇談会を開催しました！



令和6年3月14日(木)、品川第二地域センター管内の支え愛活動推進実行委員や支え愛ほっとステーションに登録されている地域支援員の皆様、地域で様々なボランティア活動をされている方々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。作業療法士の海原健さんをお迎えし、「品川区介護予防体操講座」をご講演いただきました。品川区介護予防体操とは、介護予防・フレイル予防を目的とした、簡単な筋力アップや口腔体操などを組み合わせた品川区オリジナルの体操です。品川第二地区支え愛活動連合会の堀江会長から「自分自身のためだけではなく、ご家族やご近所の方のために体操を覚えて帰ってください」との挨拶があり、海原先生からは、「上手にできなくても大丈夫、みんなで笑いながら楽しく取り組むことが大切です」とアドバイスをいただきました。ぜひ、地域の方に広めていただき、介護予防に取り組んでいただければ幸いです。

講演後の懇談会では、各ボランティア団体(高齢者クラブ、3つのよりみち、わくわくサロン、いきいきサロン、ちえのわ南教室)の代表の方から活動内容をお話していただきました。懇談会後のアンケートでは、「喜んでくれる人がいる限りボランティア活動を続けていきたい」「みなさんが頑張っているのので、自分もできる限りボランティア活動に取り組みたいと思った」「もっとボランティアをしてくださる方が増えてほしい」などのご意見をいただきました。



**支え愛ほっと・ステーション  
では地域支援員を募集して  
います！  
ご興味のある方は、品川第二  
支え愛・ほっとステーション  
までご連絡ください！**





### 俳句 (明正クラブの皆さん)

花冷えに 動きの鈍き 齢かな

天野 輝子

余生とは 気ままがよろし 黄水仙

井原 穂子

大仏の うつらうつらの 暮春かな

貝塚 明雄

それぞれの 蕾ひらくや 春の音

堅田 秀子

葉桜や 心さだめし 明日を待つ

境 洋子

土手青む 通過の度に 揺れそよぐ

中野 豊彦

麗らかや 今日のひと日の ありがたき

桧山 とり子

ゆく春の 後姿や 今日の雨

堀江 莊平

### 俳句 (浅間台俳句会の皆さん)

春愁や 遺影に話し かける夜

松本 まり子

クリスマス ローズと言えど 春の花

佐野 偕子

花見月 行き交う船や 目黒川

間宮 晴美

土筆野や 喜ぶ友に 摘ませけり

鈴木 洋子

通学路 薄氷踏みて 笑い合ふ

加藤 紀子



# フリースペース よりみち

フリースペースとは、誰でも気軽に立ち寄れる憩いの場です♪おしゃべりしたり、お茶を飲んだりできるので、買い物帰りや通院帰りにぜひお立ち寄りください♡  
場所は旧道沿いの三睦会町会会館 (品川区南品川3-3-5) をお借りし、

**第2・4木曜日13:30~15:00**に開催して  
います。参加ご希望の方は、下記の連絡先にお申し込みください！  
※祝日はお休みとなります。



## 地域の方とお話 しませんか？



レンガの建物の三睦会  
町会会館で皆さんをお  
待ちしています！

三楽会には、経験豊富な利用者や民生委員  
など、様々な方が参加しています。楽しい  
話はもちろんの事、「将来のことが心  
配・・・」「両親の介護に疲れてしまっ  
た」など、ちょっと誰かと話がしたいと  
思った時、ぜひ立ち寄ってみてください！



今年も品川第二支え愛・ほっとス  
テーションをよろしくお願ひします

### ■ 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 春**

品川第二地区

支え愛活動連合会発行

電話 (3472) 2000

FAX (3472) 2058