



# このボランティア情報紙 このひらに

令和8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8年3月9日（月）、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、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。

今年度は「3種のフレイルに“効く”楽しい予防」をテーマに講演・実技を行いました。講演では、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）さんよりフレイル予防の実践には、誰かと、みんなと、日常を楽しむことが最強の対策になるとのお話がありました。また、様々な杖の種類や用途については、杖の専門家である岡村健（おかむらたけし）さん、ステッキ体操の実技では理学療法士の齊藤育洋（さいとうやすひろ）さんよりお話をお聞きしました。講演を通して、日常の何気ない生活の中にも、視点を変えて楽しむ事がフレイル予防に繋がる事がわかりました。この講演が今後のみなさまのボランティア活動の一助にいただければ幸いです。

終了後のアンケートでは、「フレイルについてとてもわかりやすいお話でよく理解できました」「ステッキに触れる機会がなかなかありませんでしたが、このような体操やトレーニングができることを始めて知り、貴重な会でした」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、徳村さんは、品川第二地区支え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

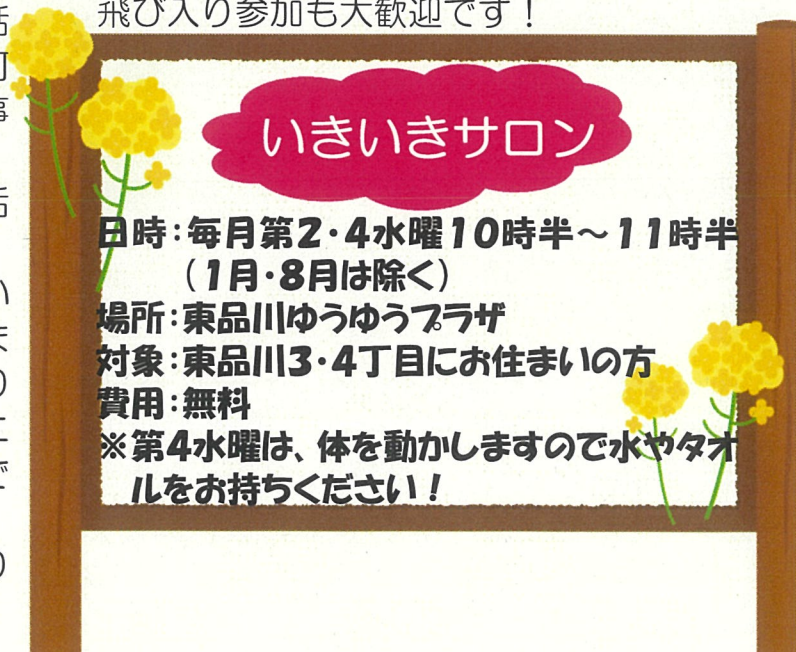
日時：毎月第2・4水曜10時半～11時半  
（1月・8月は除く）

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)

針供養 思い出詰める お針箱

親族が 旅立ちひとり 桜待つ

どちらから 吹いてもうれし 春の風

春光に ひとひ 一日過ぎゆく 八重椿

野の風と 遊ぶ土筆の 色淡し

筍を 掘ればほのかに 土香る

俳句 (浅間台俳句会の皆さん)

ほろ酔いて 春の宵闇 楽しまむ

白木蓮 見上ぐる白さ 光りけり

時忘れ 友と語りし 朝霞

沈丁花 光りさし込み 匂ひくる

十日十一日 悲と哀が並ふ 弥生かな

天野 輝子

井原 穂子

堅田 秀子

境 洋子

中野 豊彦

堀江 莊平

松本 まり子

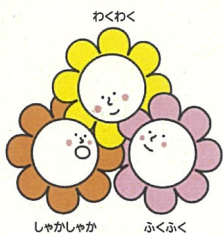
佐野 とも子

間宮 清美

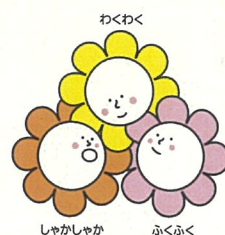
鈴木 洋子

加藤 紀子

\*\*\*\*\*



身近なふくしの相談窓口の  
支え愛・ほっとステーションです



支え愛・ほっとステーションは、品川区13か所の地域センター内にあります。支え愛・ほっとステーション職員は2～3名体制で配置されており、身近なふくしの相談窓口となっています。

日常生活でちょっとした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、ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。



品川区社会福祉協議会 (品川第二地域センター内)  
支え愛・ほっとステーション  
☎ 03-6433-0441 (月曜～金曜：9～17時)

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

\*\*\*\*\*