

# このボランティア情報紙 とのひらに

令和8年7月1日

できることから始めよう  
とのひらサイズの仲間と  
と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」ご紹介

### ボッチャ体験・お茶会・ステッキ体操・盆踊り を実施!

令和5年5月より、シニアの交流の場として「わくわくサロン」が始まって、4年目に入りました。民生委員さんのご協力により、毎回お楽しみイベントを企画しています。

**3月18日** 誰でも楽しめるパラリンピック競技「ボッチャ」を体験し、夢中でゲームを楽しみました。

**4月15日** お抹茶と美味しい和菓子をいただきながら、会話を楽しむひとときを過ごしました。

**5月20日** 杖の専門家と理学療法士の方をお迎えし、杖を使った体操を実践し、日常で行えるフレイル予防を学びました。

**6月17日** 花柳初栄美先生に盆踊り指導を受け、品川音頭などの曲に合わせて、輪になって踊り、一足早く夏まつりの気分を味わいました。

今後も皆様にご参加いただけるイベントを企画しますので、ぜひいらしてください。お待ちしております!

わくわくサロン  
～お楽しみ会～

日時:毎月第3水曜14時～15時  
場所:品川第二区民集会所  
対象:65歳以上の方

いきいきサロン  
～音楽で介護予防～

日時:毎月第2・4水曜10時半～12時  
場所:東品川ゆうゆうプラザ  
対象:65歳以上の方

\*第4水曜日のパート2は、みんなで無理なく体を動かしますので、タオルと飲み物をご持参ください。



「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お待ちしております!



ボッチャ体験の様子



### 俳句 (明正クラブの皆さん)

大瑠璃の 鳴きて霧消す 箱根山 天野 輝子

生かされて 今日の倅せ 青葉風 井原 隼子

母の背は いつもふるさと 風薫る 貝塚 明雄

寺巡り 日差しつぎ足す 暑さかな 堅田 秀子

夏空や 山に小さき 雲の影 境 洋子

梅雨寒し 青錆色の 地蔵顔 中野 豊彦

今宵こそ 清き月夜か 百合の香よ 堀江 莊平

### 俳句 (浅間台俳句会の皆さん)

子子の 池に湧くなり 悩みけり 松本 まり子

白ゆりや 花の数だけ 匂ひくる 間宮 晴美

灯り消す 声まで消して 螢待つ 佐野 とも子

街路樹は 白き法衣の 山法師 鈴木 洋子

竹落葉 実家は他人の 手に渡り 加藤 紀子

## 品川第二支え愛・ほっとステーションより

### 地域交流会「熱中症予防・夏バテ対策」を開催しました！

6月4日(木)南品川シルバーセンターで、地域交流会「熱中症予防・夏バテ対策」を開催しました。青横ファーマシー薬局の管理栄養士さんを講師にお招きし、夏バテしない体づくりのために熱中症予防と夏バテ対策の基本的なことから食事のポイントまで幅広くお話ししていただきました。後半はグループに分かれ、「夏を乗り越えるために気をつけていること」について、みなさんでお話をして交流を深めました。



当日は 20 名の方が参加しました！

熱中症予防のクイズで楽しく盛り上がりました！



#### 参加者の感想

- ・改めて健康を意識するようになった！
- ・みんなと交流できてよかった！
- ・教えてもらったことを活かして元気に夏を過ごしたい♡



2026年 夏

品川第二地区

支え愛活動連合会発行

電話 (3472) 2000

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)