



今日も 行く所・おしゃべりする所・体を動かす所 全部満たすことができる所：“団体”に参加しましょう

まずはちょっと覗いてみてみませんか。お試し 体験してみましょ う 何時行っても歓迎されますよ

つつじが丘シニアクラブ

シニアクラブ内のクラブ活動やイベント：

- ★グランドゴルフ…月・水・木9時から上池公園
- ★カラオケクラブ…木1時から ふれあいセンターで
- ★花マクラブ……ふれあいセンター東側の花壇の管理
- ★囲碁将棋クラブ…毎週木 午後
- ★親睦会………日帰り旅行・1泊旅行 年4回
- ★新年会・忘年会……おいしい食事と飲み物 カラオケ

年会費/2,400円(月/200円)



参加者の声

シニアクラブに入ると楽しいよ
まず同じ町内の人に会える。
市の出前講座では、様々な
ことを知ることができるし。
旅行も何度もある。
グランドゴルフが楽しかった？
そりゃあ楽しいよ。あんたも
やったら楽しさがわかるよ。

松が丘長寿会



「わっ。入った、ホールインワンだ！うれしい！！」
楽しい声が何時も聞こえる松田公園。
グランドゴルフは平日ほぼ毎日9時から、健康長寿、
フレイル予防、会員相互の親睦に貢献しています。

- ★月例会：毎週第2月曜日1時半～3時
松が丘コミュニティセンターで、懇談・ゲーム・囲碁・将棋・オセロ・カラオケ等
- ★総会・敬老懇親会・作品展・忘年会・新年会・秋の日帰り旅行・花壇の植栽・鶴沼地区シニアクラブ連合会軽スポーツ大会・女性部健康体操、旅行、市シニアクラブ連合会の催し

年会費/2,000円



この日の朝、気温4度。
でも元気いっぱい
グランドゴルフを楽しむ。
「寒くてつらいことより、
楽しさのほうが勝るね」

3月 ささえあいサロンスケジュール

アルミ材収集10日です。ご協力よろしくお願いたします

☎ 058-377-3400 平日/午前10時～午後3時まで ささえあい活動の申し込みもどうぞ

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
10時	囲碁・将棋	作って食べよう 400円	ご自由にお使いください	パソコン スマホ相談	囲碁・将棋
13時	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください
	9	10	11	12	13
10時	囲碁・将棋 長縄先生の体操	作って食べよう 400円	ご自由にお使いください	グーグルサイト AI勉強会	囲碁・将棋
13時	包丁研ぎ 500円	おしゃべり会	認知症茶話会	お楽しみ会	ご自由にお使いください
	16	17	18	19	20
10時	囲碁・将棋	作って食べよう 400円	グーグルサイト AI勉強会	★パソコン スマホ相談	春分の日
13時	大江さんの手芸	すみれの会 おしゃべり会	ご自由にお使いください	川柳カフェ	
	23	24	25	26	27
10時	囲碁・将棋 長縄先生の体操	ガーゼハンカチ作り 作って食べよう 400円	グーグルサイト AI勉強会	子どもも絵手紙 200円	子どもも 囲碁・将棋
13時	ご自由にお使いください	おしゃべり会	ご自由にお使いください	川柳カフェ	大谷さんの障がい相談
	30	31			
10時	子どもも 囲碁・将棋	子ども カレーパーティー			
13時	ご自由にお使いください	ご自由にお使いください			



「1日 人と話をしないと おかしくなる。こうしておしゃべりできるのは本当にうれしい。」

「戦時中、息子が兵隊にとられたその母親は、白い割烹着で柱の陰に隠れて泣いていた姿を忘れることはできない。こんな小さな国があんな大きな国に勝てるわけがない。こんな戦争を誰がすると決めたのか。あんな恐ろしいことはやってはいかん。今の若い者はそんなことは知らん。言って聞かせるよ。
9年と8か月 認知症の主人を看たことを、先生はよくやったと認めてくださった。
今食べるものはおいしい。体のどっこも悪いところはない。昔はみな貧乏だったから、みんな助け合った。しかし今は豊かになった分、人はばらばらになった」

参加者の川島さんの話 しっかりとした意見をもっておられる。立派な先輩。

はつらつ八木山マルシェ2026

送迎バス 13:10 松が丘コミュニティセンター発

日時/3月7日(土) (毎月第1土曜日) 13時半～ 場所/地区体育館 持ち物/飲み物・上履き用意 ●軽スポーツ/ボッチャ・足指筋トレ・フレイルチェック等 どうぞ参加ください。

長縄先生の体操講座

送迎バス 10:40 ささえあいの家発

日時/3月9日(月)・23日(月) 場所/松が丘コミュニティセンター 持ち物/飲み物・上履き用意

地域のみなが
繋がるための

ささえあい活動通信

八木山地区社会福祉協議会 ささえあい活動部会 代表 平田俊一 ☎377-3400



活動項目 1/1~1/31	活動数 (回)	延べ活 動者数 (人日)	利用者 数(人)
家事支援	7	10	7
石油ストーブ修理	1	1	1
タイヤ処分	2	2	2
こたつ発熱部分取り付け	1	1	1
掃除機修理	1	1	1
家具処分	2	2	2
包丁・はさみ研ぎ	4	4	4
ゴミ出し	29	29	29
固定電話外す	2	2	1
水漏れ	3	3	3
剪定 伐採	2	8	2
食器棚修理	1	1	1
不燃物搬出	1	1	1
コンセント交換	1	2	1
テレビ修理	1	1	1
こたつコントローラー修理	1	1	1
床のシミ取り	1	1	1
階段の傷補修	1	1	1
パソコン相談	1	1	1
配食	2	13	58
公園トイレ修理	8	8	8
スマホ相談	3	3	3
古紙搬出	2	2	2
照明器具替え	1	1	1
雨樋の鎖修理	1	1	1
話相手	15	15	15
排水つまり除去	2	3	2
玄関ドア修理	2	2	2
駐車場整理	2	2	1
手すり付け替え	1	10	1
買い物付き添い	3	3	3
ATM付き添い	3	3	3
固定電話の不具合	1	1	1
障子補修	1	1	1
パソコン修理	1	1	1
洗濯物干し取り込み	4	4	4
作って食べよう	4	32	130
探し物	8	8	8
落とし物の受け取り	1	1	1
八木山バス	9	17	45
個別移送	18	18	20

小学校の「夢講座」で、4年生にささえあい活動の話をしました。
興味をもって聞いてくれ、うれしく思いました。皆さんが感想を送ってくれました。

ささえあいの家のみなさんへ

ふれあいドリームティのときはささえあいの家のことをおしえてくれてありがとうございました。ささえあいの家では、いろいろな人がとくいなことをして、ぼくはびっくりしました。お話の中でとくにおどろいたことは、かんきせんの中が変なおいがするといらいをうけて、行ったら、かんきせんの中に 入っていたのは、こもり。ぼくは、「こもりって かんきせんの中に入るんだ」とおどろいてびっくりしました。来年、ささえあいの家のイベントがあったら、さんかしたいと思いました。



Aさん



Bさん

ふれあいドリームティの日は、来てくださり ありがとうございます。わたしは、「ささえあいの家はどんな所なのかな」と思っていたのですが、今日の話聞いて、初めて知った事や、おどろいた事があります。1つ目は、バスの事です。わたしは何回か見た事が あったのですが、自分で買い物に行けない人達のために行っては初めて知りました。2つ目は、たくさんのおまわりの人のための工夫です。まず、色々ないらいをなんなくひきうけている車におどろいたし、ピアノのうらに落ちてしまった部品をじしゃくを使ってとったという工夫がすごいと思いました。ささえあいの家で何か活動があった時は、ぜひ行かせていただきたいなあと思います。



▲お世話出来ない庭木の伐採

「長年剪定等手入れしてきた庭木。もう世話ができなくなった。思い切って全部伐採を」との要望。実施しました。元氣のあるうちに、できることをやっておく。見習いたいです。



▶「こたつ枠に合わないヒーターの取り付け」
購入してきた「こたつ」の枠はある。熱源部分を枠とサイズが合わないので補強して取り付けました。



◀マンホール周辺に散らばるトイレトーパーが意味する事

粉々になったトイレトーパーが、マンホールの周辺に散らばっていたら、ここは排水が詰まっています。



▶草取りが卒業出来るように...
このお宅では年に3回くらい草取りをしても、いつも草が生えているという状態でした。草が生えるのを防止することにしました。表面をならして、砂利や防草シートを敷きました。もう草に悩まされませんように。



▲部屋の家具の移動

家族の体の都合で新しくベッドを置きたい。そのためたんすの配置換えをしました。事前に長さも測ってあって、スムーズに移動ができました。



暮れも押し迫った日に、「直してほしい」正月のお出かけにはきたいブーツの修理、間に合いました。