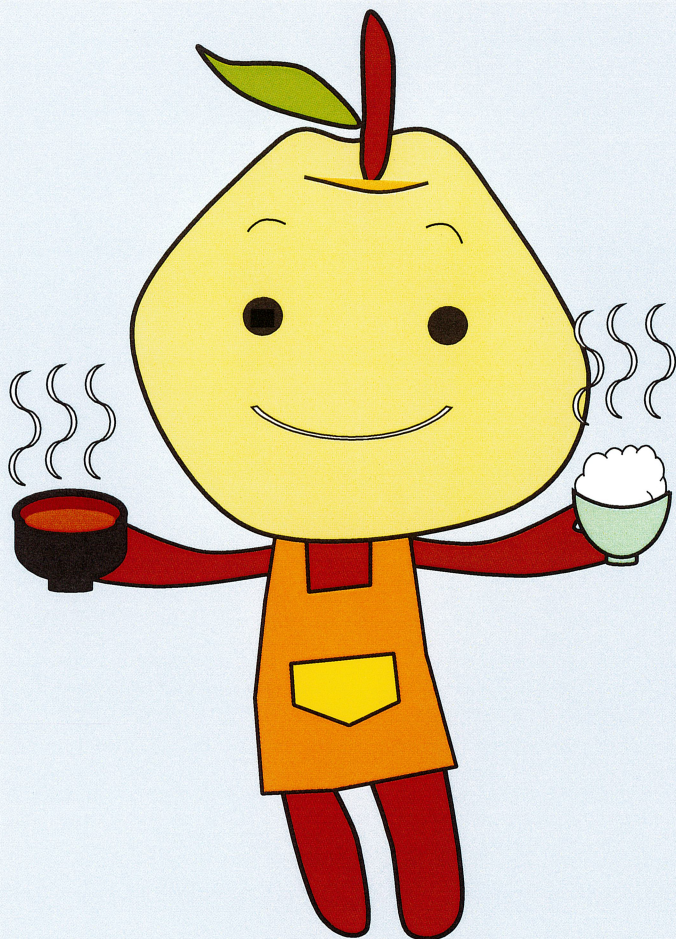


# かりん便り

8月号  
号外

発行:高津老人福祉・地域交流センター  
〒213-0013 高津区末長 3-24-4  
電話 044(853)1722  
FAX 044(853)1729  
令和6年8月15日発行

2024 (令和6)・8月



## かりん便り号外の発行にあたって

令和6年度を迎え、今年度は登録団体申請の更新年度ということもあり、新しい代表者の方に交代された団体や、新規の会員メンバーを迎え、今まで以上に活気に満ちた多くの団体が、明るく・楽しく・元気よく活動されることを職員一同期待しています。

そんな高津老人福祉センター登録の自主団体を号外という形でご紹介します。気になる団体がありましたら、是非見学にお越しください。

高津老人福祉センター職員一同

## 今回の内容は……

「紹介します 素敵な自主団体」というタイトルで、各団体の活動日や活動内容、PRポイント等を、簡易版として掲載しています。

(個別の二次元コードを読み込むと、それぞれの団体の詳細が確認できます)

活動の写真等も掲載した詳細版は、高津区社協のホームページで閲覧ができます。また、センター事務所でも閲覧が可能ですので、スタッフまでお声掛けください。ホームページの閲覧方法等は、裏表紙に記載してありますのでご確認ください。



# 「紹介します素敵な自主団体」

NO	団体名	会員数 (男性/女性)	活動日	活動内容	PR ポイント 代表者からのコメント
1	ランゲージ・ガーデン (英会話) 	11名 (4名/7名)	毎月1・2・3木曜日 9:00~12:00 (原則)	①独自プリントを使用し会話の習得 ②米国で実際に使用されている表現習得	団体立上げ4年経過し仲間も増えてきました。入退会は自由、楽しくお喋りしましょう。会員募集中。
2	すこやかクラブ (体操系) 	24名 (1名/23名)	毎月2・3・4金曜日 13:30~15:00 (原則)	①重力を意識し身体調整体操で活性化。 ②調整筋肉をつけて転倒予防。	体の内面からバランスを整え、心身の健康に繋がります。不思議と終了後は背筋が伸びて体が軽くなります。
3	藤の会 (体操系) 	19名 ( /19名)	毎月木曜日3回 10:00~11:30 (原則)	コミュニケーションダンスを楽しむ健康増進。	和気あいあいと楽しく体を動かすことで、健康維持&心もルンルン。会員募集中です。
4	写真塾 PHOTOS たかつ (写真) 	12名 (10名/2名)	毎月2木曜日(撮影会) ・4土曜日(午前中例会) (原則)	毎月撮影会と例会開催、親睦と写真技術の向上を図っています。年2回の「写真展」で発表。	和気あいあい、撮影会や例会に参加し、楽しくレベルアップに努めています。明るいメンバーと一緒に活動しませんか。
5	PC 同好会 (パソコン) 	10名 (2名/8名)	毎月2・4月曜日 9:30~11:30 (原則)	現在はソフトのバージョン別に2班で活動。	何もわからない状態から初めても心配なし、これからもみんなで続けていきたいと思えます。
6	こもれび (手話) 	17名 (2名/15名)	毎月1・3木曜日 13:30~15:00 (原則)	聴覚障害者のコミュニケーション手段のひとつでもある手話を楽しく学んでいます。	手話を覚えて・忘れて・思い出して、そして表現できるようになると嬉しい表情に。いつでも見学は自由です。
7	健康麻雀 とんび (麻雀) 	12名 (10名/2名)	毎月土曜日2回 午前/午後 (原則)	麻雀は頭を使います。みんなで楽しく健康を大切に活動しています。	オリジナルの道具2卓を使用し、12名が交代で楽しんでいきます。
8	太極拳 しくらめんの会 (太極拳) 	29名 (9名/20名)	毎月1・3水曜日 10:00~11:30 (原則)	気功体操の後、簡化24式太極拳を講師の指導のもと実施しています。	年齢や体力に関係なく、自身のペースで運動。サークル立上げから10年超、講師、メンバーのおかげです。見学体験会受付中。
9	土筆の会 (習字) 	10名 (3名/7名)	毎月2・4月曜日 9:30~11:30 (原則)	各自の作品は、センター主催の展示会の場で発表しています。	初心者から経験者までみんなが先生の指導を受けています。コミュニケーションを大切に書道を学んでいます。会員募集中。

## 「紹介します素敵な自主団体」

NO	団体名	会員数 (男性/女性)	活動日	活動内容	PR ポイント 代表者からのコメント
10	ストレッチなごみ (体操系) 	11名 ( /11名)	毎月1・3月曜日 13:00~15:00 (原則)	主にイスに座って軽いストレッチで全身をほぐします。	ポールを使つての筋膜リリースなども行っています、まずは体験から参加してみてください。
12	気楽会 (社交ダンス) 	13名 (6名/7名)	毎月水曜日3回 13:00~15:30 (原則)	ルンバ、ワルツ、タンゴ、スロー等の社交ダンスを行っています。	音楽に合わせて踊ることで脳と身体に、また運動不足解消にもなります、一緒に踊りましょう。
13	区老連 輪踊り (輪踊り) 	25名 ( /25名)	毎月1・3水曜日 13:30~15:30 (原則)	昭和45年設立の輪踊り団体、芸能大会、区老連運動やセンターまつり等にも参加しています。	健康づくり、仲間づくりをモットーに、伝統民踊、新民踊を楽しんでいます。踊れる喜びは心も体も若返ります。
14	クックメン (男性料理) 	11名 (11名/ )	毎月2木曜日 9:00~13:00 (原則)	献立作成から買い出し、実調理から実食、片付けまでを行います。	食に関する自立、栄養面から食生活改善を目標に、食べることが好きな方は是非参加してみてください。
15	運脳グループ (体操系) 	26名 (2名/24名)	毎月1・2・3木曜日 9:50~12:00 (原則)	脳と身体 の健康維持増進を目的に、セラバンドなども使って脳トレ・筋トレ体操を行います。	上野浩一先生(日体大)指導で、脚筋力維持、健康維持に向けて活動しています。元気なうちから続けることが大切。会員募集中。
16	楽しく歌いましょう カナリヤ (歌) 	24名 ( /24名)	毎月2・4金曜日 10:00~11:40 (原則)	日本の童謡・唱歌・流行歌等、みんなで楽しく歌い継いでいます。	団体結成15年、小菅先生指導で、体でリズムを取り謳っています。上手下手は関係なく仲の良い集まりです。まずは見学を。
17	日中練功十八法 友好協会 (気功) 	11名 (1名/10名)	毎月2・4土曜日 9:30~11:30 (原則)	健康維持を目的に、気功、健康維持体操などを行っています。	動作がゆったりしているので、負担なく活動できると思います。メンバーと会えるのも楽しみのひとつです。会員募集中。
18	ソフトヨガ (ヨガ) 	19名 ( /19名)	毎月水曜日2回 13:00~15:00 (原則)	ゆったりとした呼吸に合わせたヨガの動きです。ゆっくりと身体を動かし、おしゃべりしましょう。	笑い声の溢れるグループで無理なく続けられことをモットーにしています。会員募集中。
19	末長美食会 (男性料理) 	10名 (10名/ )	毎月3木曜日 9:00~12:00 (原則)	メイトさんの指導を受けながらの男性料理教室です。会員募集中。	1人半合のお米を持ち寄り会費500円は材料費、和気あいあい食べる食事会、男性も食事が作れることは素晴らしいです。

## 「紹介します素敵な自主団体」

NO	団体名	会員数 (男性/女性)	活動日	活動内容	PR ポイント 代表者からのコメント
20	未長さつきの会 (体操系) 	22名 ( /22名)	毎月1・3土曜日 10:00~12:00 (原則)	リズムに合わせた健康体操を地域の皆さんと楽しくそして継続して取り組んでいます。	90歳代の方も参加しているとにかく楽しいサークルです。体力アップに適していると思います。 会員募集中。
21	アロアロ ・フラサークル (フラダンス) 	11名 ( /11名)	毎月1・3・4土曜日 14:00~15:30 (原則)	ハワイの音楽に合わせて優雅に、ストレッチで心・身体のリフレッシュを行います。	普段使っていない筋肉を使いゆっくり足腰強化、シニアの方に最適。フラの楽しさをぜひ体験してみませんか。会員募集中。
22	青葉の会 (体操系) 	20名 ( /20名)	毎月土曜日3回 10:00~12:00 (原則)	レクリエーションダンスを楽しみ、仲間づくり、健康づくりを目指します。	普段口ずさむ曲やメロディーに合わせて身体を動かす踊りを通して人との触れ合いも大切にしましょう。見学はいつでもOK、お待ちしております。
25	あみあみの会 (あみもの) 	18名 ( /18名)	毎月2・4水曜日 9:00~12:00 (原則)	自身で編物を完成させ、技術向上を通して親睦を図ります。	メンバーも親切、明るく楽しいサークルです。
26	ゆらゆら体操 (体操系) 	11名 ( /11名)	毎月水曜日3回 10:00~11:30 (原則)	マットの上で寝ながらゆっくり身体ほぐし、後半はほぐれた体でダンス、ゲーム等を行います。	運動は無理だと思っているあなたに「寝ながら万歳」という特効薬。寝ながら身体を動かすだけでびっくりするほど変わります。会員募集中。
27	ストレッチ たんぽぽ (体操系) 	28名 ( /28名)	毎月月曜日3回 10:00~11:45 (原則)	体操ボランティアの指導のもと、手・脚・腰などのストレッチ体操を行います。	身体全身を意識して動かしたり伸ばしたりすることで爽快な気分。それぞれ各自のできる範囲でやっています。会員募集中。
28	あすなろ会 (社交ダンス) 	15名 (4名/11名)	毎月月曜日3回 13:00~16:00 (原則)	社交ダンスの練習を通して、メンバーの親睦と健康維持に努めています。	会話を楽しみ音楽に合わせてステップを踏むことは認知症予防にもよく、皆さんとても元気です。とにかく見学に来て、お友達ができると嬉しいです。
29	高津 ハーモニカ倶楽部 (ハーモニカ) 	18名 (5名/13名)	毎月1・2・4火曜日 13:30~15:30 (原則)	プラチナ音楽祭はじめ各音楽祭への参加を目指し日々練習に励んでいます。有志により老人会、老人福祉施設でボランティア演奏を行っています。	ハーモニカの楽譜は「数字標記」なのですぐ覚えられます。また、腹式呼吸で演奏するので健康にも良く、「楽しく、笑顔で、元気よく」は倶楽部のモットーです。会員募集中。


## 「紹介します素敵な自主団体」

NO	団体名	会員数 (男性/女性)	活動日	活動内容	PR ポイント 代表者からのコメント
30	楽しい折り紙クラブ (折り紙) 	13名 ( /13名)	毎月1火曜日 10:00~12:00 (原則)	四季折々の、身近なものを題材に、講師指導のもと大人の折り紙講座です。	和紙を使用しますので上質感のある作品が仕上がります。毎回の課題にワクワク、講座の日がとても楽しみです。ぜひ見学にお越しください。
31	あぢさゐ句会 (俳句) 	12名 (3名/9名)	毎月2金曜日 9:00~12:00 (原則)	例月の句会での句作りと自選作の発表や、文化祭等への作品展示も行っています。	「五・七・五」の調べ、俳句で新しい発見をしてみませんか。2024年春には句会も200回を数え手作り句集も作成しました。会員募集中。
32	アンダンテ (歌) 	14名 ( /14名)	毎月2・4水曜日 13:30~15:30 (原則)	月や季節にちなんだ色々なジャンルの歌を斉唱で楽しく歌います。	壁に映される歌詞に写真やイラストも添えられ、会話も弾み和気あいあいと活動しています。ぜひ、見学にお越しください、一緒に元気に歌いましょう。
33	ハワイアン キルトサークル (ハワイアン キルト) 	16名 ( /16名)	毎月月曜日3回 10:00~12:00 (原則)	ハワイアンキルト作成知識の習得と親睦を図っています。センター展示会等にも参加しています。	美しいハワイの動植物をモチーフに、夢のある作品作りに励んでいます。出来上がった作品は実際に使って楽しんでいます。
34	背骨グループ体操 (体操系) 	13名 ( /13名)	毎月月曜日2回 10:00~11:30 (原則)	背骨をゆるめ矯正し筋肉をつけ、自分でできる運動を通じて痛みのない体を作ります。	仙骨枕、セラバンドなどを使い、筋力の低下を防ぎ自立神経を整えることができます。みんなで楽しく体操をしながら、痛みのない健康な体作りをしましょう。会員募集中。
35	ポッチャを楽しむ会 レッド&ブルー すえなが (ポッチャ) 	18名 (1名/17名)	毎月1火曜日 13時~16時 (原則)	ポッチャを通じて自らの体力増進と健康維持及び交流親睦を目的に活動しています。	年齢、性別にかかわらず、誰もが参加でき、一緒に競うことができる知的・戦略的なスポーツです。
36	高津川柳の会 (川柳) 	10名 (3名/7名)	毎月2火曜日 (原則) 10時~12時	①メンバー間で自作読み上げ選句します。 ②みんなで講評しながら講師アドバイスを受けています。	月1回の句会は笑いの絶えない場になっています。17音字のリズムで脳の活性化、フレイル予防にもなります。新しい仲間のお会をお待ちしています。
11	さわやか転倒予防体操 2024/4月末時点で、都合により団体登録を取消しました。				
23	輝ダンス 団体の都合により掲載を見合わせています。				
24	ひよっこの会 2024/5月末時点で、都合により団体登録を取消しました。				

# 「紹介します 素敵な自主団体」の閲覧方法

## 個別団体詳細版の閲覧方法

- ①スマホやタブレットをご準備ください。
- ②団体名の下にあります二次元コードを読み取ってください。

NO	団体名	会員数 (男性/女性)	活動日	活動内容	PRポイント 代表者からのコメント
1	ランゲージ・ガーデン (英会話) 	11名 (4名/7名)	毎月1・2・3木曜日 9:00~12:00 (原則)	①独自プリントを使用し会話の習得 ②米国で実際に使用されている表現習得	団体立上げ4年経過し仲間も増えてきました。入退会は自由、楽しくお喋りしましょう。会員募集中。

- ③それぞれの団体の写真付き詳細版が確認できます。
- ④全団体の詳細版を閲覧したい場合は、下記内容で閲覧が可能です。ぜひ試してみてください。

## 全団体詳細版の閲覧方法

### 【冊子版の閲覧方法】

- ①センター事務所に冊子がありますのでスタッフにお声掛けください。
- ②センター内のみでの閲覧が可能です。(持ち出し・持ち帰りは厳禁です)

### 【二次元コードによる閲覧方法】

- ①スマホやタブレットをご準備ください。
- ②下に記載されています「紹介します 素敵な自主団体」の二次元コードを読み取ってください。
- ③全団体の写真付き詳細版が、確認できます。

「紹介します 素敵な自主団体」二次元コード

