

桃の節句を迎えて、春の足音が近づいてくるのを感じます。

♪春よ来い！早く来い！ですね。各地の花だよりを楽しみにしたいです。

すてっぴ&すきっぴでは皆さんの来訪をお待ちしています。

インフルエンザの感染が収まっています。

体調に気を付けてお過ごしください。

SNSでもサロンの様子などを発信しています



インスタグラム



フェイスブック

サロンのお知らせ

月曜日～金曜日(祝日は除く)9:30～16:30							
月	火	水	木	金	土	日	
<p><b>サロンの参加について</b></p> <p>受付でお名前を記入してから参加してください。 参加費300円で楽しんで頂いています。 おやこカフェは100円、会食は700円です。</p> <p>※会食は3日前までのお申し込みです。</p>							1
午前			10:00～ 大正琴	10:00～ おやこ カフェ			
午後	13:30～ 街かど サロン		13:00～ 麻雀	13:30～ うたごえ 喫茶A	満員です		
	2	3	4	5	6	7	8
午前			10:00～10:30～ ストレッチ &カフェ	10:00～ おやこ カフェ	11:30～ 会食		
午後	13:30～ 街かど サロン	13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀				
	9	10	11	12	13	14	15
午前			10:00～ 大正琴	10:00～ おやこ カフェ			
午後	13:30～ 街かど サロン		13:00～ 麻雀	13:30～ うたごえ 喫茶B	場所はサンフレンズ会議室です。満員です		
	16	17	18	19	20	21	22
午前				10:00～ おやこ カフェ	11:30～ 会食		
午後	13:30～ 歌の会	13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀				
	23	24	25	26	27	28	29
午前			♪春よこい 早くこい あるきはじめてた みいちゃんが あかいはなおの じよよはいて おんもへでたいと まっている		♪春よこい 早くこい おうちのまえのものきの つぼみもみんなふくらんで はよききたいとまっている		
午後	13:30～ 街かど サロン						

## <3月の街かどサロン・・・月曜日 13:30~15:00>

コーヒー・紅茶と美味しい手づくりお菓子付きです

2日：吉川伸さんのハーモニカの独奏と伴奏で、元気に歌いましょう！

9日：葎笛（よしぶえ）の演奏 松本聖さん

葎笛、聴いたことありますか？ 澄んだ音色が懐かしい曲を奏でます。

お話も楽しく・・・。ご期待ください！

16日：今月は2回。吉川伸さんのハーモニカの独奏と伴奏で、元気に歌いましょう！

30日：天気が良かったら、井草森公園にお花見に行きましょう！



## <「ほっとサービス」のご案内>

～日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いします！～

介護保険制度のサービスでは使えない、  
民間のサービスもあるけど費用がかさむし  
それに頼るほどでもない、

少しの手助けがあったら今の生活が続けられる・・・。

そんなちょっとした困りごとがありませんか？

私たちは専門職ではないのであまり難しいことはできません  
が、無理のない範囲でのお手伝いをさせていただきます。



### 利用料金：

最初の30分まで500円

以降15分ごとに250円加算

→1時間1000円

(草取りは5割増し)



### 会員登録：

私たちの活動は、地域住民同士の  
相互扶助活動です。

活動維持のために利用者の方にも会員  
登録と年会費（1000円）の納入を  
お願いしています。



### サポーターから

竹永信子

いま私が定期的に担当しているのは、月2回の室内掃除と散歩の付き添いです。

ほかにご依頼に応じて、買い物代行や通院の付き添いなどを行っています。

付き添いと言いながら私のほうが不慣れなためにただ横にいるだけ、などという

こともあり、それでも感謝され、次回もお願いしますと言われると、少しはお役に立てたのかと

安心します。また春から秋にかけて出番が多くなるのは、庭の草取りです。広い庭に  
伸び伸び生えたドクダミなどの草を抜いていくのは楽しく、作業後のきれいに  
なった庭を見て達成感を味わえます。依頼者に接していると暮らしぶりが  
かいま見え、高齢になっての困りごとがさまざまであることがわかります。

ささやかですが、私のできることでご要望に沿えるようなお手伝いを続けたい  
と思います。



もうすぐ春ですね～♪

## ～ストレッチ&カフェで身体をほぐしてみませんか？～

毎月第二水曜日 10:00～、10:30～の二部制のサロン、ストレッチ&カフェのご案内です。

20分程度の軽いストレッチの後はお茶とお菓子でほっとひといきのおしゃべりタイム。

普段着で参加OKです。託児があるので小さなお子さん連れのママさんもお気軽にご参加ください！

所在地：杉並区井草5-7-5 ヴェルドムール1F

☎ 03-5303-4246

e-mail engawa.step.skip@bizimo.jp

運営：杉並・ワーカーズまちの縁がわ上井草

“子どもから高齢者、障がいをお持ちの方も、誰もが安心できる  
まちの縁がわのような場所”をめざして、活動しています。

上井草駅北口から徒歩1分です。

