

6月はすっきりしない天気が多くありましたが、多くの方がすてっぴ&すきっぴに足を運んでくださってありがとうございました。

バザーやサロンでお声を聴くことができると、元気をもらっています。

暑い夏がやってきます。睡眠を十分にとり、美味しいものを食べて、体調の管理をしていきましょう。水分補給も忘れないでくださいね。

SNSでもサロンの様子などを発信しています



フェイスブック インスタグラム

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
			1	2	3	4	5
午前	サロンの参加について 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。 ※会食は3日前までのお申し込みです。		10:00～ 大正琴	10:00～ おやこ カフェ			
午後			13:00～ 麻雀	13:30～ うたごえ 喫茶A	満員です		
	6	7	8	9	10	11	12
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	14	15	16	17	18	19
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	13:00～ 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		
	20	21	22	23	24	25	26
午前				10:00～ おやこ カフェ	11:30～ 会食		
午後			13:00～ 麻雀				
	27	28	29	30	31		
午前	満員です			10:00～ おやこ カフェ			
午後	13:30～ 歌の会	13:00～ 麻雀	13:00～ 麻雀				

<7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

6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！



13日：ケア24上井草の職員が同席します。聞きたいこと、言いたいこと、なんでもど～ぞ！

《6/8 街かどサロン》

第2月曜日は、ケア24上井草の職員の方が来訪され、お知らせを頂いたり、話し合いに参加していただいています。この日は参加の皆さんに、毎日の食事で気を付けていることや、夏の食事の工夫



などを語っていただき、様々な「食」をめぐる話題で盛り上がりました。皆さんの元気の源が浮かび上がったひと時でした。

また「家族介護教室：高齢者の食事と栄養」開催のお知らせがありました。

実施日 7月29日(水) 13:30~15:00

場 所 ケア24上井草

参加してみませんか！新しい情報を得られると思います。

《おやこカフェ+プラス》

木曜午前「おやこカフェ」の新企画のご案内です。

親子に限らず、どなたでも参加できます！

コーヒー、紅茶付きで参加費は100円。

※シニアのためのちょっとスマホ相談会

7月16日(木) 10:30~

スマホのちょっとしたお困りごとにお答えします。



※みんなで楽しむ音楽の時間

7月23日(木) 10:30~

ミニハープやキーボード伴奏で季節の歌などを楽しみましょう。



灯ろう制作が始まります

8月16日(日)に開催される上井草自治会主催の灯ろうまつりに向けて灯ろうの制作が始まります。絵を描きたい方は紙を用意していますので申し出てください。

ご協力をお願いします。



《「ほっとサービス」

ご存じですか？

サポーター募集中！》

S&Sではサロン活動とともに、地域の方たちのちょっとした困りごとのお手伝いをしています。

名付けて、「ほっとサービス」。

専門職ではありませんので、身体介助や難しいことはできませんが、通院や散歩の付き添い、家事支援、草取り、買物代行、子育て支援などご要望に応じて対応させていただきます。どうぞご相談ください。

・利用料：30分まで500円、

以降15分増すごとに

250円加算

・登録年会費 1,000円

併せて、お手伝いをする側、サポーターを募集しています(有償ボランティア)。

自分ができることをすることで人の助けになる！そんな充実感も味わうことができます。

どうぞお気軽にお問合せ下さい。

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。

