

おおくぼだより ~大久保地区~



新たな“通いの場”が誕生しています！

今年度大久保地区で活動を開始したふれあいいきいきサロンを紹介します。
参加ご希望の方は、地区支援担当までご連絡ください。



前田さんがオンラインで参加することも...

「私の思い出ノート」づくりの会

あんじゅうむ大久保の高齢者地域交流スペース「一福」で「『私の思い出ノート』づくりの会」が始まりました。このサロンでは、参加者が1枚の写真から昔を思い起こし、「思い出ノート」と呼ばれる自分史を作成します。

代表の前田さんは、区内高齢者施設で傾聴活動を行う「新宿傾聴しおりの会」を主宰していますが、新型コロナの影響で活動が困難になり、この活動を始めました。

この会は、高齢者がPCやスマートフォン、Web会議ツールを活用するITの学びの場ともなっています。



現在最高齢のメンバーはなんと90歳！
マイペースにノートづくりを楽しんでいます

ヨガサークル マリーズは、体を動かしながら高齢者の介護予防や生きがいづくりをサポートすることを目指すサロンです。

代表でヨガ講師の望月さんは、感染防止に配慮しつつ、できるだけ多くの方に参加してもらえるよう、現在2部制で実施しています。

参加者は60~90代、体がすっきりとし気分転換になる、なじみの顔に会うと嬉しいと、地域の方から大変喜ばれています。

ヨガサークルマリーズ



大久保地域センター和室で開催中



座椅子に座って行うポーズを考案しました

あなたの近くのつながるスポット

大久保ボランティアコーナー

【場所】新宿区大久保2-12-7

大久保特別出張所内

【開庁時間】月~金曜日

10時~17時

(12時~13時を除く)

【TEL/FAX】03-3209-8851

高田馬場事務所

【場所】新宿区高田馬場1-17-20

【開庁時間】月~土曜日

8時30分~17時

【TEL】03-5273-9191

【FAX】03-5273-3082

※ボランティア相談日 火曜日

地区支援担当者より

大久保地区支援担当は、中島、鶴田、久保田の3名です。多くの方に特別出張所内の「大久保ボランティアコーナー」を知っていただくため、現在リーフレットの配架先を募集中です！

いつでもお気軽にお立ち寄りください。



ボランティア募集情報はホームページに掲載しています。
ボランティアに関するご相談は上記窓口へお問合せください。

