

「ふらフェス 2024 秋っ!」を開催します

日時 2024年11月9日(土)10時~16時

場所 ふらっとなんぶ 狛江市駒井町3-7-1

内容 くるくる交換会、音楽鑑賞会、手作りアートマルシェ、
ふらっとなんぶ活動紹介の展示



手作りアートマルシェでは、地域の手芸が好きな方たちが作った
手芸品を展示、販売します。ぜひお越しください。



詳しくは、
ふらっとなんぶ
ホームページ

まちの掲示板

【こまえ苑ボランティア募集】

内 容 洗濯たたみ、繕い物、花壇の手入れ、
喫茶イベント手伝い、利用者さんとの
会話(囲碁、将棋、折り紙等一緒に行
う)、演奏・ダンス等。

活 動 日 時 内容によりご相談

問合せ・申込み こまえ苑 ボランティア担当

03-3489-2404

お気軽にお問い合わせください。

ケア キュア 【Care&Cure】 シニア向けの有償お手伝いサービス

サービス内容 お庭の手入れ、簡易清掃、家具の移動、
終活のための洋服やアルバムなどの整理の
手伝いなど

利用できる方 岩戸北・岩戸南・猪方・駒井町にお住ま
いの方

利 用 料 金 1人に対応できる軽作業は15分300
円。2人以上は15分500円。事前に無
料見積りをします。

時 間 (月)~(土)の10時~15時

問合せ・申込み TODAY 喜多見 03-5761-9417

障がいのある方とスタッフがペアになり、日常生活の困りご
とのある方のお宅に出向いて手伝いをするサービスです。
お気軽にご相談ください。

私たちが本誌を作成しました

地域包括支援センターこまえ苑

狛江市社会福祉協議会 コミュニティソーシャルワーカー

住所：狛江市岩戸南 4-17-17

電話：03-3489-2422

(月~土 8:30~17:30)



ホームページ

住所：狛江市駒井町 3-7-1 ふらっとなんぶ

電話：03-6774-4160

(平日 8:30~17:00)



ホームページ

* 『いこいの便り』との出会いの場所*

南部地域センター、岩戸地域センター、狛江市シルバー人
材センター、NPO 共生の家多麻、セブンイレブン狛江駒井
町 3 丁目店、大治工務店、川田旅館、市民活動支援センタ
ーこまえくぼ 1234、こまえ苑、狛江市社会福祉協議会など

いこいの便り メール配信登録者募集

タイトルに「いこいの便り配信希望」
と記載し、メールをお送りください。

csw@welfare.komae.org

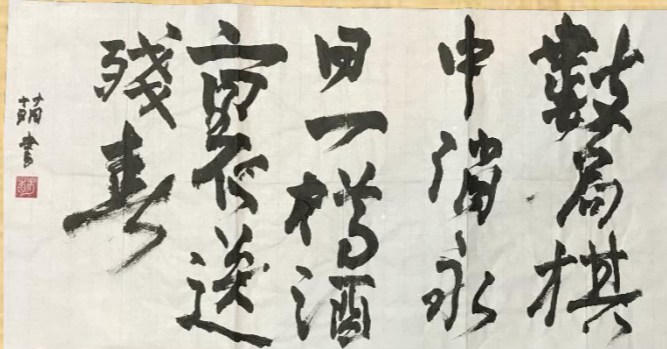


いこいの便り

いわど まいまち いのがた

書：小椋萌

まちの作品展



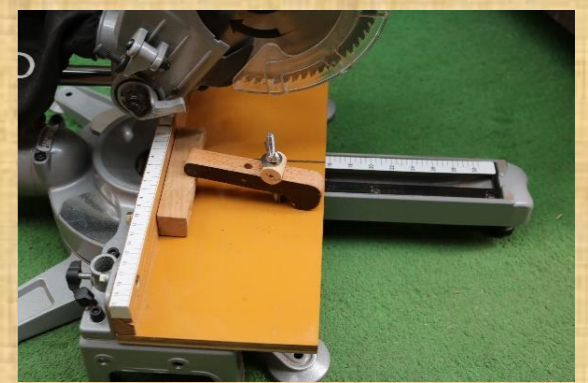
書道
小椋萌様



フラワーアレンジメント
石森 清代 様



写真「セッカ」
松井 康洋 様



DIY「スライド丸鋸安全性核治具」
※同サイズを複数切断する道具



ちぎり絵「からすうり」
松坂 愛子 様



折り紙「木守り」
渡邊 幸子 様



写真「明静院の秋」
熊井 一男 様



どなたでも利用することができる地域の居場所として、2023年3月に開設してから、たくさんの方々に利用していただいています。これまで、ふらっとなんぶで行ってきた活動を紹介します。

ふらっとウォーキング

第4火曜日 10時～11時30分

多摩川の土手やふらっとなんぶの近隣を、おしゃべりしながら歩いています。毎回、狛江市の運動推進委員が来られ、歩き方の指導やウォーキングの前後では体操の仕方を教えてください。歩くペースはその日の参加メンバーに合わせています。



健康マージャン

毎週木曜日 10時～12時30分

2023年7月から開始し、初めは4人から始まりました。少しずつ参加人数が増え、現在は2台のマージャン卓を囲んでいます。多い日は10人を超える方が参加するようになっています。



庭づくり

ふらっとなんぶの庭の畑に、枝豆、サツマイモ、きゅうり、トマトなどを植えて、育てました。地域のボランティアの方々が、日々の水やりや草取りなど協力してください。おいしい野菜が収穫できました。来年に向けて土づくりが始まっています。



多世代・多機能型交流拠点



狛江市駒井町 3-7-1

☎03-6774-4160

開所時間：(平日) 9時～17時



こまバス 南ルート「南部地域センター」下車約260m
小田急バス 喜多見住宅行き「駒井西」下車約130m

健康づくり お役立ち情報

自身の歩行状態を知ろう!! AI 簡単歩行解析「トルト」



5m歩行を撮影すると、4つの指標から、歩行状態を解析します



速度



リズム



左右差



ふらつき

解析結果は20点満点で評価! アドバイスも充実!

今回の点数 **14/20点**

山下 太郎さん

今回の注目ポイント

左右差がほとんどなく、左右両方の脚を同じくらい効率的に使っている、より実用的な歩行ができています!

総合コメント

今回の点数は14点と少し注意が必要な歩行状態です。屋内の段差などでの転倒に注意しましょう。歩く際には付き添いがあった方が良いでしょう。



なし(独歩)

AIが現在の歩行に併せて全10種の歩行力アップ運動から最適なものを提案

ホコリハ



足踏み運動

20回×1セット

股関節の前側の筋肉(腸腰筋)を鍛える運動です。不安な場合は座位で行ってください。

- 1 手すりを持ち、バランスを取ります。
- 2 姿勢を正し、片足ずつを高く上げます。
- 3 左右交互に20回を目安に行います。



脚の筋力が気になる方は...

動画 (YouTube) で確認
「おすすめのコリハ」の C-1 足踏み運動



歩こう会等で不定期に解析を行っております。こまえ苑に気軽に問合せください。



誌面協力：(株)ヤマシタ調布営業所三上裕太郎 (福祉用具専門相談員)
「転倒せず安全・元気に生活していただく」ため、手すりや歩行器等ご自宅内外の環境整備をしております。