

まちの作品展



絵画
山口 ユミ子様



写真「春 長野善光寺」
熊井 一男様



ちぎり絵「菜の花畑と小川」
松坂 愛子様

まちの掲示板

【ふらっとなんぶ 作品展示の募集】

ふらっとなんぶでは、展示する作品を募集しています。あなたが描いた絵画、撮った写真、つくった手工艺品などの作品を展示してみませんか。展示したい、また少しでもご興味のある方は、下記連絡先までご連絡ください。

連絡・場所 ふらっとなんぶ
03-6774-4160
駒井町3-7-1
留意点 大きなサイズの作品は飾ることができません。ご了承ください。

【ふらフェス 2025 春っ!】

ふらっとなんぶで、今春もふらフェスを開催します。ぜひお越しください。

日時 4月26日(土)
10:00~13:00 くるくる交換会
10:15~15:00 いいもの販売会
10:30~12:00 美味しいコーヒーの淹れ方講座
13:00~16:00 健康測定会
16:00~18:00 I coin カフェ@こそだてのわ
連絡・場所 ふらっとなんぶ
03-6774-4160
駒井町3-7-1

狛江市社会福祉協議会ホームページ、チラシ等をご覧ください

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

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

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: 狛江市駒井町3-7-1 ふらっとなんぶ
電話: 03-6774-4160
(平日9:00~17:00)



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



岩戸・猪方・駒井町 地域情報

Vol.18

春季号

2025.4~7

(年4回発行)

いこいの便り

いわど こまえの いのかた 三角百合子



高齢者見守り相談窓口

ふらっとなんぶでは、専門の相談員2名により、地域の在宅高齢者（概ね65歳以上）の方を対象として、戸別訪問や見守りを行い、相談を受け付けています。相談内容によっては地域包括支援センターや市役所と連携して対応しています。



介護保険のことだけでなく、身の回りのちょっとした困りごとでも結構ですので、ご相談ください。

ふらっとなんぶでも、相談を受け付けています。お気軽にお越しください。



窓口開設日 毎週月曜日~金曜日(祝日・年末年始を除く)の9:00~17:00

電話 03-6774-4160 住所 狛江市駒井町3-7-1

住まい探しの相談窓口

住まいに関する悩みを相談してみませんか。

高齢者、障がい者、子育て家庭等、住まいの確保にお困りの方からの相談を受付いたします。相談は無料ですのでお気軽にご相談ください。

場 所：狛江市役所

日 時：毎月 第1火曜日 ※年末年始等例外あり

相談枠：3枠①10:00～ ②10:45～ ③11:30～

※要予約

例1) 高齢者の一人暮らしで入居できる物件があるか…



例2) 収入が減り、もう少し家賃を下げたい…



第1市民相談室

賃貸物件がなかなか見つからない方には、不動産関係団体等と協力し、要望に合う物件とのマッチングを行います。

※公営住宅は対象外

予約受け付け・問合せ先

狛江市福祉保健部福祉政策課

TEL：03-3430-1240

MAIL：fukuseikkr02@city.komae.lg.jp

秋吉久美子先生の

必須！自宅でやるべきケア体操

仰向け手足ブラブラ体操

効果：体のだるさ軽減、むくみや冷えの解消。血流改善に効果大。



バタバタゆらす

- ✓ 顎は引いて首の後ろは伸ばして仰向けに
- ✓ 腕を伸ばして肩関節の真上に手首
- ✓ 股関節の前に足首をのせる感じでバタバタ手足を揺らします

👉 片手足ずつでもOK 👉 両手、両足ずつでもOK



お尻歩き体操

効果：腰回りの血流促進、柔軟性、左右のバランス調整、歩行の動きにつながる。



- ✓ 床に腰を下ろしてから長座 膝を曲げてOK
- ✓ 腰を回してお尻で前後に歩きます
- ✓ できるようなら腕を振って歩きましょう

👉 骨盤は立ててお尻を高く引き上げて遠くに一歩

👉 腰が後屈している方は後ろ歩きもおススメ



秋吉 久美子

高齢者体操指導 30年
(岩戸いきいき体操クラブ)

ダンス指導 45年

加圧・美骨・シニアヨガ

自律神経管理士