



砧ほほえみ

高齢期を意識しつつも、元気にお過ごしの皆様！
認知症予防に関心を持ち、自立した生涯を送ることを
目指していらっしゃる皆様！

砧6丁目にそのような皆様が集う場所ができました！

高齢期を楽しく過ごす知恵を出し合い、
昼食も一緒にいただきます！

予約不要です。
どうぞ気軽にいらして下さい。



日時：第2火曜日 午前10時～14時
第4火曜日 午前10時～14時

場所：砧6丁目27番19 笑恵館 108 ほほえみ室
会費：一回 500円(昼食代)
内容：おしゃべり・軽い体操・昼食 など

問合せ先：砧ほほえみ会 田名夢子(090-5776-3956)

会話が弾む、 楽しい ミニディ

ミニディとは、「お元気な高齢者のためのミニディサービス」のこと。3年前の11月から奥のアパートで始めて以来、間もなく4年目を迎えようとしています。昨年9月から今年の2月までは、笑恵館の工事のため中止しようとしたが、「月二回の会がないと物足りない」との声を受け、八丁目公園に集まって和室でおしゃべりをしたり、昼食には皆様で商店街を散歩しつつ、10人程が食べられる場所を探しながら続けてきました。

笑恵館だより

第7号

2014年(平成26年)
10月1日(水曜日)発行
発行者 田名 夢子

昼食について

笑恵館内で手作りした昼食を、皆様と共に頂きます。準備や人数調整の都合上、カレーライスのようなものが増えていますが、もしも調理好きの方がいらしたら、一緒に作る楽しみがあってもいいかと思っています。是非ご参加ください。



食事の前は、鏡を見ながら「くちの体操」

この3月からは新しくなった笑恵館の一階で再開し、部屋の名前もこのミニディにちなんで「ほほえみ」と名付けました。スタッフは民生委員や介護経験のある60代の4人です。この活動を通じて、私は笑恵館のイメージを膨らませることができました。

参加者は70、80代が多く、たまに90代の方も来られます。皆様砧在住ですが、参加されてからお知り合いになった方々で、何十年も住んでおられる方、お子様との同居のために最近越してこられた方など様々です。古くからのことをよく知っていらしたり、また新しいお店の情報を交換したりと、毎回新たな発見があり楽しい会話が弾みます。

また、互いの健康を気遣い、刺激を受けて自分自身を振り返り、よりよく元気で長生き出来るように、励まし合い、学び合っています。今後は皆様の要望にお応えしながら講師を招いての勉強会や相談会などもやっていきたいと思えます。

新たに参加される方は大歓迎です。この地域で同世代や多世代のお付き合いを求めておられる方、どうぞいつからでもいらして下さい。(田名)

予告 講演会「女性のための相続」・・・司法書士の方による分かり易い相続の話です。

女性のためとありますが、どなたでも参加できます。
日時：11月11日(火) 午後1時30分から 参加費：500円
申込不要・当日直接会場にいらして下さい。



笑恵館名物・流しそうめん

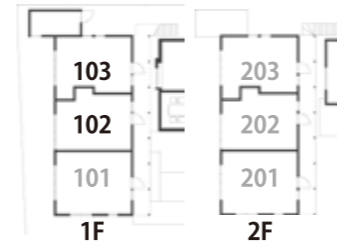
会員のOさんのご協力により、立派な竹を祖師谷で調達することができたので、8月30日と9月15日に流しそうめん大会を開催しました。そうめんの他にも果物やお菓子を流したり、おにぎりや空揚げの差し入れも加わって皆さん大満足の2日間でした。笑恵館の名物イベントとして、ご要望があれば何度でも開催します！ 来年も竹のご提供・よろしくお願い致します！

2014年10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

せたがやブレッドマーケットのご案内

通常の営業時間	12時～18時	笑恵館ひろばの予定
定休日	毎週木・金曜日	第1週 ちびっこ身体測定
今月の臨時休業	5,13,19日	第2週 お休み
毎週月曜日は「笑恵館ひろば」を開催中		第3週 旬を食べよう
パン屋と遊ぶ、手作りイベントです！		第4週 子育て用品の交換会



入居者募集中...残1室+シェアオフィス

- 103号室：1階の右端の部屋です。
笑恵館の庭に隣接した住まいです。シングルマザーや高齢者の方も大歓迎です。
- 102号室：笑恵館の事務所を兼ねたシェアオフィス・残1組。
シェア料金2万円、3組入居中。運営方法の詳細はシェアメンバーと相談します。(松村)

● 笑恵館クラブのスケジュール

- | | |
|---|--|
| ①笑恵館クラブ 運営会議 (参加無料/申込不要)
活動に関する説明や打ち合わせを行います
日時：原則として第2・4火曜日 17～19時
10月14,28日 11月11,25日
場所：食堂 | ②笑恵館ミーティング (一般1000円、会員800円)
簡単なイベント後、食事をしながらの交流会
日時：第3火曜日 18～20時 (申込制)
10月21日 11月18日
場所：食堂 予約先：03-3416-2308 (田名) |
| ③笑恵館IT教室：運営会議と同日開催 (参加無料)
1部：15:00-16:00、2部：19:00-20:00
笑恵館システムの使い方と、IT活用よろず相談
予約先：050-3554-1154 (ファーボ：加古) | ④笑恵館で学ぼう：笑恵館ミーティングと同日開催
第1部 14-16時 土地活用セミナー (一般1000円)
第2部 16-18時 個別相談会 (無料)
予約先：090-9830-3669 (事務局：松村) |



【今月のつぶやき】 庭に木陰を作ってくれている柿の実は色づき美味しそうに見えますが、甘渋で食べるタイミングが難しい種類です。試したい方、研究に使う方、実も葉も枝もご自由にお持ちください。(ゆ)



笑恵館クラブ

〒157-0073 東京都世田谷区砧6-27-19
03-3416-2308

代表者 田名夢子 設立日 2013年7月16日
メール office@shokeikan.com
ホームページ http://shokeikan.com
年会費 500円 (どなたでも入会できます)

事務局 一般社団法人 日本土地資源協会
担当 松村拓也 090-9830-3669



※笑恵館の前の通りを勝手に「笑恵館通り」と命名しました。