

# 笑顔

## Vol.11

2013.12.1

発行：社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会  
〒170-0013 豊島区東池袋1-39-2 区役所別館2階  
電話 03-3981-2930 FAX 03-5954-7105  
MAIL chiiki2@a.toshima.ne.jp  
千川サロンゆうゆう・巣鴨さろんカモノズ サロン通信

極端な天候に悩まされた今年も残り1ヶ月。皆さんにとっては、どんな1年だったでしょうか？ サロンでは沢山のイベントを行い、楽しい思い出がいっぱいです。多くの人と会い、おしゃべりして大いに笑う。これが、健康でいられる秘訣かもしれません。新年早々にも集まりを企画していますので、ぜひ遊びにいらしてくださいね。

### 元気顔だより

福島県南相馬市から家族で避難してきた金さん。ご主人は中国と日本を行ったり来たりの生活ですが、金さんは、地元の給食センターでパートをしながら子供たちと暮らしています。

お料理が得意な金さんは、皮から作る手作り水餃子をカモノスッキングで教えてくださったり、みなさんと仲良く交流しています。



金さん

### 巣鴨さろんカモノズ

育児と仕事の両立は大変でしたが、1年半も経つと落ち着いてきたので、休日は子供たちを連れて遊びに出掛けたり、充実した毎日を過ごしています。



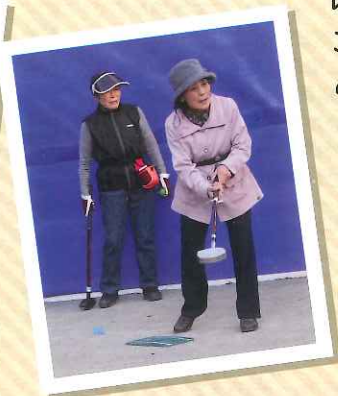
### 千川サロン ゆうゆう

岩手県大槌町で被災した東野さんは、震災の年の5月に上京されたとても活動的な82歳の女性です。「東京の方が怖いと言われたけど、良い選択でした」。映画、クラシックコンサート、グラウンドゴルフ、区民ひろばなど、予定はいっぱい。「みなさん良い方ばかり。歩けるうちに行きたいところに行っただけが得だし、じっとしているのは嫌!」と、地図を片手に地下鉄を乗り継いだり、バス路線沿いを歩いたり、毎日を刺激的に過ごしています。

グラウンドゴルフが楽しくて、はまっています。興味のある人は連絡して下さい。一緒にやりませんか？



東野さん



千川サロン ゆうゆう

ハロウィンの日にかぼちゃのポタージュを作りました。栄養価が高いので寒い季節にぴったり。風邪予防にもなります。サロンの皆で仮装したらもっと盛り上がったかもしれませんね。



- 和紙工芸 お正月飾りを作ろう 12月5日(木) 14:00~
- ホットゆうゆうDAY  
12月12日(木) 今年もやります! 蕎麦打ち ※要事前申し込み  
1月10日(金) 鏡開き お雑煮
- マジックショー&マジック教室 12月15日(日) 14:00~  
水戸マジッククラブ所属 伊村優一氏をお迎えして
- 防災食の試食会 1月24日(金) 14:00~ 協力:コープみらい
- エステの日 ~しっとりお肌になりましょう~  
1月27日(月) 13:30~16:30 ※要事前予約
- テレビを見ながら「NHKみんなの体操」  
毎週火曜日、木曜日 14:55~15:00

※詳細は千川サロンゆうゆうまでお問い合わせください。

巣鴨さろんカモノス

寅さんのふるさと柴又に行きました。映画記念館で「くるまや」のセットや実物の衣装、歴代のマドンナ達を懐かしく見学。さらに「矢切の渡し」で手こぎの渡し船も楽しむことができました。



- カモノスお散歩会 ※要事前予約  
12月17日(火) アメ横散策 13:00大塚駅北口集合  
1月21日(火) 都電に乗ってのんびり散策 13:00大塚駅北口集合
- 公園作りお手伝い  
毎週月曜日、木曜日 9:30~12:00 / 13:30~16:00  
公園財団より足立区ベルmont公園に草木のお手入れの場所をご提供いただきました。草むしりや球根植えなど、春の花を咲かせるお手伝いに行きませんか。
- 手芸の会 お手玉作り \*材料は用意してあります。いつでもご参加ください。
- ヨガ教室 12月13日(金) 15:30~ 他未定

※詳細は巣鴨さろんカモノスまでお問い合わせください。

- サロン合同新年会 1月15日(水) 13:00~15:00  
場所 スペースネスト (巣鴨さろんカモノス隣り)

カモノスゆうゆう有志企画 “富岡製糸場(群馬県富岡市)バスツアー”報告記

11月4日(月) 紅葉に映えるレンガ造りのめがね橋を見て、日本の近代化に貢献した多くの技術者の熱い思いや培った歴史を感じました。秋の一日、楽しい日帰り旅行になりました。



※サロンに通う常連メンバーが独自に企画した特別イベントのバスツアーです。積極的に外に出よう!というみなさんを社協も応援していきます。リクエスト、参加希望者は各サロンまで(一人から参加可)。

昭和記念公園散策

10月9日に立川市の国営昭和記念公園へ行きました。千川サロン初の遠出です。パークトレインに乗って園内を一周、大規模で有名なコスモス畑のコスモスが見事に咲いていました。園内で一番広々とした「みんなの原っぱ」で深呼吸。大きなけやきの樹の下で、お弁当を広げました。金木犀の香り、菊、彼岸花などの花や山野草、木の実やきのこの群生などに秋の訪れを感じた一日でした。

千川サロン ゆうゆう



みなさんの感想

いっしょに行けたよかったです~

自然がいっぱいでびっくり!

巣鴨さろん カモノス

秋の美味はらこ飯

10月16日のカモノスCookingでは、この季節ならではの秋鮭を使った“はらこ飯といも煮”を作りました。今回は、利用者さんの中に東洋大の女子学生達も加わって、東北の郷土料理を教えてもらいながら会話も弾ずみ、賑やかな調理作業になりました。豊島区に避難されている約30名が集まって美味しい秋の行事になりました。

はらこ飯、最高!!

もっとおやりましたかった!

みなさんの感想

■巣鴨さろんカモノス 案内図



豊島区巣鴨3-19-4 SKビル1F TEL:080-5195-7164  
利用時間:13:00~17:00 定休日:木・日

■千川サロン ゆうゆう 案内図



豊島区千川1-30-7 グレイス千川101 TEL:080-5195-8426  
利用時間:13:00~17:00 定休日:水・土

編集後記

「可憐な」という言葉がピッタリのコスモスの花。昭和記念公園に20人の方々と見に行ってきた。芝生の上で開いたお弁当の美味しかったこと。短い時間でしたが楽しい一日になりました。(大)

11月上旬に自宅を引越しました。窓からは、東洋大学からスカイツリーまでが一望できるナイスビュー。そこは皆さんと散策した思い出の場所!窓から眺めるたびに思い出を語りかけてくれる特別な景色なんです。(真)

● 年末年始の閉館のお知らせ ●

両サロンとも、下記の期間は休館になります。何卒ご了承ください。  
平成25年12月28日(土)~平成26年1月6日(月)

避難者個別相談会 \*日程未定

福島県と宮城県の大災害対策本部担当者をお招きしお話を伺います。詳細は各サロンまでお問い合わせください。