

## こうとう いきいき 「KOTO 生き粋体操だよ！全員集合！」

江東区独自の健康長寿体操「KOTO 生き粋体操」をご存知ですか？

江東区内の名所と脳トレを取り入れたユニークな体操で、じわじわと人気が広がっています。知らない人は、ぜひ一度やってみることをお勧めします。元気な人も、少しお体が弱くなってきた方も、いつでも、どこでもできる体操です。立っても座ってもできます。江東区の公式ホームページで体操の動画も公開しているので、ぜひご覧ください。きっとファンになりますよ！



「KOTO 生き粋体操だよ！全員集合！」は、体操を覚える機会として下記の施設で定期的実施しています。また、DVDとリーフレットを区役所地域ケア推進課（3階7番窓口）、各長寿サポートセンターで配布・貸し出しています。

実施施設	電話番号	平成30年3月	4月	5月	6月	7月	時間
江東区文化センター	※1	19(月)	16(月)	21(月)	18(月)	17(火)	14:00～
古石場福祉会館	3641-9531	10(土)	14(土)	12(土)※2	2(土)	7(土)	13:30～※2
塩浜福祉会館	3647-3901	10(土)24(土)	14(土)28(土)	12(土)26(土)	9(土)23(土)	14(土)28(土)	10:30～
千田福祉会館	3647-0108	15(木)	19(木)	17(木)	21(木)	19(木)	13:30～
東陽福祉会館	3647-8180	22(木)	17(火)	15(火)	19(火)	31(火)	10:00～
亀戸福祉会館	3685-8208	28(水)	25(水)	30(水)	27(水)	25(水)	13:00～
大島福祉会館	3637-2581	24(土)	28(土)	26(土)	30(土)	28(土)	10:00～
東砂福祉会館	3646-0461	2(金)	6(金)	11(金)	1(金)	6(金)	10:30～
南砂町ショッピングセンター SUNAMO	5665-3673	13(火)27(火)	10(火)24(火)	8(火)22(火)	調整中		①11:00～②14:00 ～③16:00～

○問い合わせは各実施施設へ。

※1：江東区文化センターについては、区役所地域ケア推進課地域ケア係 3647-4398 へ。

※2：5月12日は10:00～。

なお、福祉会館を初めて利用される方は入館登録が必要です。（区内の60歳以上または障害者の方。住所・生年月日が確認できる書類をお持ちください。）

## みんなの居場所

江東区には認知症カフェのほか、  
多くの人々が支え合い、楽しめる場所があり、  
その数も年々増えています。

### サロン「とまり木」

場所 大島5・28・7  
電話 080・3400・9449（町田）  
開催日時 毎月第3金曜日 13時～15時



何歳になっても明るい日々を送ってほしいと、ご近所の高齢者の「心の元気」を支え続けているのが「とまり木サロン」です。  
ここは、江東区のいきいきサロン第一号サロンでもあります。  
サロンは、毎回「参加者自己紹介」から始まります。  
“あなたのきのう今日のことを教えてください”というテーマでそれぞれが話すことで、次第に盛り上がりつついきます。その後は、主催者の町田さんが用意した「小さな学習」や「体を使って脳学習」などをみんで行います。  
そして、最後はお茶とおしゃべりで過ごします。  
参加している人、みんなが主役の居場所となっています。



### ハッピー・ハンド

場所 東陽6丁目「高齢者総合福祉センター3階」  
東陽5丁目「ラポール」  
電話 090・4432・2481（代表：飯田）  
開催日時 毎月第2、第4月曜日 10時～15時



地域に貢献しながら、一人ひとりが楽しめる。そんな場をつくろうと活動しているのが「ハッピーハンド」。  
ここでは、フェルトでさまざまな玩具を手づくりして、地域の子育て施設や障害者支援施設などに贈っています。  
手芸が得意な方もそうでない方も、誰かのために何かをしたいという想いから、高齢者の方、子育てママさんなど、いろいろな世代の方が、和気あいあいとした雰囲気の中、集まってきました。  
みんなで話すことも大切に  
していて、玩具を贈る子どもたちだけでなく、ボランティアに参加している人たちもハッピーになれる。そんな居場所をめざしているそうです。

