

# VOICES 声 みんなの

社会福祉法人 サンフレンズ 法人事務局地域福祉推進担当広報

〒167-0023 東京都杉並区上井草 3-33-10

☎ 03-3394-9833 Fax 03-3394-9834

ホームページ <http://www.3friends.or.jp/>

2016(平成 28)年 7 月 10 日発行 33 号 (通常隔月 25 日発行)

サンフレンズが地域住民と一緒に作る喫茶サロン

## サンカフェ上井草

8 月 14 日 (日) のイベントは…

介護予防効果絶大 わがまち一番体操

チビっ子集まれ マー坊の紙芝居



11 時～12 時  
わがまち一番体操

協力団体

NPO 法人  
わがまちいちばんの会



13 時～14 時  
マー坊の紙芝居

協力ボランティア

鈴木雅也さん  
(お芝居やさん・鈴木KE企画)

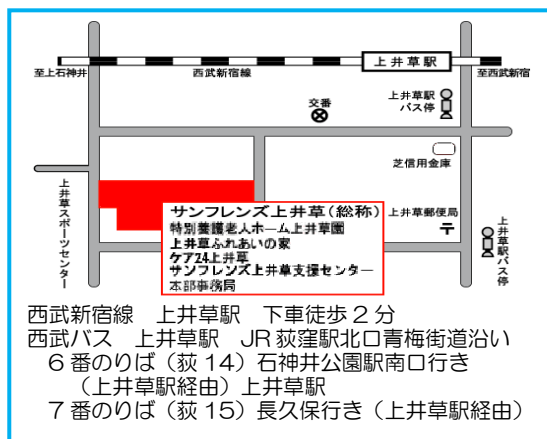
社会福祉法人サンフレンズは、地域貢献事業として、毎月第 2 日曜日にサンカフェ上井草を開設。地域の皆さんも、施設利用の皆さんも、そのご家族の皆さんも、誰もが気軽に立ち寄れる場所で、予約は不要。コーヒー等の飲み物はもちろん、毎回楽しい音楽会・作品展等のイベントをお楽しみいただく地域イベント型喫茶サロンです。お誘いあわせの上、ぜひお越しください。

また、この喫茶サロンの運営を手伝っていただける方を募集しています。現在、15 名程度のボランティアスタッフがご協力くださっています。仲間が増えればもっと面白くなるはず…。あなたも、私たちと一緒に楽しい場所をつくっていきませんか？

**営業日：毎月第 2 日曜日、開店 10 時・閉店 16 時**

コーヒー、紅茶、茶、ジュース等 200 円。お替り 50 円。

すだちの里すぎなみベーカリー & 喫茶のご協力で、調理パン等 (別売) を販売。また、一般社団法人困ったときの SOS による手作り製品・リサイクル製品の直売コーナーもあります。





# わがまち一番体操…NPO法人 わがまちいちばんの会

## 【活動目的】

広く一般市民を対象として、介護予防に効果のある体育運動の推進、その指導者などの人材育成、地域に密着した介護予防の普及、新規サービスの企画・提案等を行い、住み続けたいまちづくりを目指しつつ、健康で長寿社会実現に寄与することを目的としてまいります。

平成24年より杉並区から介護予防事業を受託し、現在区内ゆうゆう館等25か所で「わがまち一番体操」を管理運営し、65歳以上の方に負荷の少ない運動で健康の維持、促進、憩いと語らいの場を提供すべく活動されています。

## 【活動内容】

- ・「わがまち一番体操」業務委託事業…現在、区内24か所で年443回実施予定。
- ・地域大学「介護予防サポーター講座」運営委託事業…介護予防を各地域に推進しています。
- ・「介護予防地域リーダー講座」運営委託事業…地域ボランティアデビューのお手伝いをしています。
- ・「65歳からの身体能力測定会」のサポート…現在、年9回実施中。
- ・ケア24とのタイアップ事業
- ・まちづくり事業

【ホームページ】 <http://www.sugi-chiiki.com/188/index.php>



## マー坊の紙芝居 …鈴木雅也さん

### 【活動内容】

準備要らずで、手間いらず。  
どこでもすいすい自由自在。

幼児向けから、お祭り、イベント、何でもござれのエンターテイメントです。

### 【連絡先】

お芝居やさん・鈴木 KE 企画  
鈴木雅也

☎090-1819-2216



## サンカフェ上井草 今後のイベント予定が続々決定

- 9月11日(日) 色彩亭朝輔(落語)、色彩亭てふてふ(紙芝居)
- 10月9日(日) ガールズバンド vs おやじバンド SIPPS、斉藤さん(手品)
- 12月11日(日) お芝居やさん鈴木KE企画(演劇『ものしりねこさん』)

サンカフェ上井草では、月替わりでイベントを開催していきます。出演料・交通費等の支給はありませんが、必ずやあなたの活動を地域に知っていただく良いチャンスになるはず。出演してくださる方、作品展や講座等のタイアップイベントを募集しています。

主催：社会福祉法人サンフレンズ カフェサロン上井草運営委員会  
お問い合わせ：ケア24 上井草(社会福祉法人サンフレンズ内) ☎03-3396-0024

メール [kea24kamiigusa@team.email.ne.jp](mailto:kea24kamiigusa@team.email.ne.jp) ホームページ [サンフレンズ](#)