

# ともに

- ◆窓口開設 月曜～土曜日 9:00～17:00
- ◆電話 042-397-1091
- ◆住所 東村山市富士見町 2-1-2
- ◆担当地域 富士見町・美住町

～コロナに負けない！おすすめ健康づくり～ 令和4年 7月号

## サロン 「花いかだ」プラス

コロナ禍で体を動かす機会がめっきり減ったという声をきっかけに発足したラジオ体操のサロンです。今では地域の交流の場になっています。あなたのご近所でも、ラジオ体操始めてみませんか！



ワンちゃんも見守る中、元気に体操♪ 犬の散歩の道中に一緒に参加する方も増えています。

体操が終わると自然とお喋り、交流が始まります。ご近所さんとの情報交換も楽しみのひとつ♪

### 活動内容

- ◆活動日 **毎朝** ※雨天中止  
6時25分～6時45分
- ◆参加費 無料
- ◆場所 **富士見第一児童公園**  
\*住所: 富士見町 4-16-1
- ◆問い合わせ 大和さん  
Tel 042-397-1221
- ◆参加方法 直接、現地にお越し下さい。

### 取材メモ

みなさんでラジカセを囲み、6時30分になると「ラジオ体操第1」がスタート♪ 毎朝、広い公園でソーシャルディスタンスをとりながら、健康アップと新しい方との出会い・交流を楽しまれています。メンバーからは「行きたい日に自由に参加できるのが良い」「心がピリッとして1日のスタートを感じられる」「始めてから、足が動きやすく、体も軽くなった」などの声が聞かれました。

ラジオ体操を通じて、『楽しく、心も体も健康でいたい。ご近所で顔見知りになり、困った時に相談し合ったり、楽しいことを共有できる関係を作りたい』という思いもうかがうことができました。

### MAP







# まち歩き

～まちの様々なスポットをご紹介～

## ふれあい工房 多目的スペース

どなたでも使用できる地域のフリースペースです。様々な団体が、交流や趣味・健康づくりなどの活動に利用しています。あなたも多目的スペースで、ご自身の趣味を活かしたり、ご近所さんで交流するサロン活動を始めてみませんか！



### みんなで棒体操♪



### 様々な出会いも生まれる交流サロン♪



### ～家族介護者の会～



テラス席で  
ゆったり

### ご利用案内

#### ●利用できる時間

月～土曜 10:00～17:00 (3部制)

- ・利用には事前の登録が必要です。
- ・登録後は、利用希望の2ヵ月前から電話で予約を受け付けます。
- ・内容によってはご利用頂けない場合があります。

#### ●問い合わせ先

ふれあい工房多目的スペース

**042-398-5350**

\*受付:平日・土曜 9:00～18:00

### ◇こどもの学習支援◇



#### ●住所

美住町1-4-1

グリーントウン美住一番街

9号棟105号室

すぐ使える! すごく使える!

## 耳より便利

### 知ろう! 確認しよう! 自分で防ごう、消費者被害!

皆さん、<188>という電話番号はご存じですか?

「悪質商法による被害に遭った!」「断っても強引な勧誘に来る」など消費生活のトラブルや困った事が起きたら相談したい! そんな時の**消費者ホットライン**です。最寄りの消費生活センターにつながり、専門相談員が解決のお手伝いをしてくれます。

“そもそも自分が悪質商法に騙されるわけ無いじゃない?” って思いますよね、分かります。

東村山市市民相談・交流課からの情報です。悪質商法トップ3は、訪問販売(屋根修理等)・通販(健康食品などの定期購入)・電話勧誘(カニなどの海産物等)で、被害に遭うのは『孤独・健康・お金』の3大不安を抱えている高齢者が3割以上を占めています。

初回無料や今だけ特別価格といった上手い話はありません。また、健康に関する売り込みも危険です。自分で出来るだけ早く情報を知って、疑ってかかることが大切です!

い や や  
どうしよう・・・困った!! と思ったら先ず**188**にかけて相談してみましょう!

