

# 町田いきいきP通信



2024年度  
活動分

## いきいきポイント還元について

2024年度のポイント還元は、6月より始まります。2024年度末まで活動をして  
たまったスタンプをポイントに還元し、商品券等に交換しましょう！



2025年 **6月2日** (月) ~ 2026年 **3月31日** (火)

期間 時間 **9:00~16:00** (土・日・祝日・年末年始をのぞく)

この手帳です！



町田ボランティアセンター

住所: 原町田4-9-8 町田市民フォーラム4階 持ち物



2024年度いきいきポイント手帳

### 出張還元の予定

🕒 時間: 13:30~15:00

6/18日(水) 和光大学ポプリホール鶴川

7/9日(水) 成瀬コミュニティセンター

15日(火) 南市民センター (夢サポートひろば)

23日(水) 忠生市民センター

30日(水) まちだ福祉Oごとサポートセンター堺

8/13日(水) 小山市民センター

申し込みは町田ボランティアセンターまで  
TEL: 042-725-4465



### 還元商品

Quoカード、図書カード、全国百貨店共通商品券  
の中から選択できます。

※商品券は、1,000ポイント以上が還元対象となります。



### 2025年度の手帳について



2025年度の手帳(水色)は、4月から活動先に  
持参してください。まだ手帳が届いていない  
方は、ボランティアセンターまでご連絡くだ  
さい。

### 2023年度分のポイント還元はお済ですか？

2023年度分のポイント還元は、2025年3月までで  
す。還元されてない方は、ボランティアセンター窓口  
までお越しください。来所が難しい方は、ご相談くだ  
さい。

## いきいきポイント登録者向け研修会 報告



11月13日に一般社団法人ハッピーネット理事の柏木聖子氏を招いて、顔の主要な表情筋をマッサージする笑い筋体操「笑いの力でもっといきいき健康に！」を開催しました。研修会では、「い〜い顔」や「こねて〜こねて〜」などのフレーズをリズムに合わせて発声し、呼吸法や笑い筋体操を通じて、副交感神経を刺激し、リラックスした状態をもたらすこと、笑いによって前向きな気持ちが生まれることを学ぶことができました。参加者からは、「自分の呼吸を意識して日常生活にとりいれていきたい。」等の感想をいただきました。笑いの力を活かして、これからも健康な生活を送り、いきいきポイントの活動につながることを期待します。

### 登録研修会のご案内

いきいきポイント制度の活動は、町田ボランティアセンターで登録申請し、研修を受講後に始められます。研修は毎月1回開催しており、次回は4月24日(木)14時からです。



## ■ハーモニカの世界は奥が深い！



ハーモニカ演奏で活動している、辻勝秀さん、藤本保子さん、小口恵美子さん、小林京子さんの活動をご紹介します！

2本のハーモニカを巧みに使いこなし、複雑なメロディーを奏でる皆さん。ハーモニカの柔らかい音色が、聴く人の心を優しく包み込みます。曲によっては、バスハーモニカも演奏。その重さは、なんと2キロもあるそうです！  
(右上写真参照)

8曲の演奏に加え、4曲を会場の方と歌う、さらにリクエストに応じた2曲を披露し、1時間ほどの演奏会となりました。



バスハーモニカを演奏する辻さん



演奏中は立ったままでしたが、「全然大丈夫！もっと長く演奏できるよ！」と辻さん。練習は集まって行うこともあります各自で練習している時間の方が長いそうです。

「楽譜を見れば、だいたいは初見でも演奏できるのよ！」と語る小口さん。Myハーモニカは、一人5・6本を持っており、使い分けて演奏しているそうです。

小さなハーモニカから繰り出される豊かな音色は、さまざまなジャンルの音楽に適應でき、幅広い表現力があると感じさせられました。

会場：アットプレイス根岸

## ■美しいハワイアンのリズムでココロオドル♪



フラダンスを披露している村瀬照枝さん達の活動をご紹介します！見学に伺った日は、アロハグループとして、総勢9名で活動されていました。

色鮮やかなハワイアンの衣装をまとい、心地よい音楽に合わせた優雅な踊りは、見ている人を惹きつけます。

ボランティア活動は、お母様が入所していた施設でフラダンスを披露したことがきっかけで、施設の方が楽しんでる姿や、特にお母様が喜んでくれたことが嬉しかったと語る村瀬さん。今でもそれが活動の原動力になっているそうです。

フラダンスは、ただ踊るだけでなく、曲の意味や歌を覚えることも大切。また、各自で用意する衣装やレイは、フリマアプリなどを活用することで、個々のスタイルや個性を表現することに磨きをかけていると話されていました。

曲目は、ハワイ音楽だけでなく、懐かしい歌謡曲も取り入れているため、会場の方と一緒に盛り上がり、自然と笑顔があふれます。

ボランティア活動を通じて、地域に笑顔と活気をもたらすことができるのは、活動の魅力ですね。

会場：つくし野デイサービスセンター



### 受け入れ施設が増えました！

新しい活動先を希望される方はボランティアセンターまでご連絡ください。

社会福祉法人蓮倫会

**施設名** 木曾保育園

(木曾東4丁目13-7)

株式会社木下の介護

**施設名** グループホーム町田

(高ヶ坂4-10-7)

医療法人友愛会

**施設名** グループホーム小山ケ丘

(小山町1570-1)

**活動内容** ・保育補助  
・園庭整備

**活動内容** ・利用者との歓談、見守り  
・芸能披露、レクリエーションの補助  
・園庭整備、環境整備

**活動内容** ・傾聴 ・お茶出し  
・レクリエーション補助