

二子玉川あんすこだより 特別号



令和4年3月25日発行
 二子玉川あんすこだやセンター
 (地域包括支援センター)
 〒158-0094 世田谷区玉川 4-4-5
 二子玉川複合施設 2階
 TEL:03-5797-5516 FAX:03-3700-0677
<https://www.oomishima.jp/>
 発行責任者:センター長 竹中 毅

健康貯筋スタンプラリー

コロナ禍で地域の集いや活動等が自粛や休止したことにより、高齢者の外出機会が減少し、心身機能が低下している方が増えています。そこで、少しでも外出機会や他者とのゆるやかな交流の機会のある場として、「健康貯筋スタンプラリー」を実施しています。現在の登録者は61名です。内容は、二子玉川あんすこだやセンターの窓口にスタンプラリーのカウンターを設け、来所したらスタンプカードにスタンプを押して、3個スタンプが集まるとカードがもらえる特典付きです。スタンプを期間内に全部集めた方には、表彰状をお渡ししています。



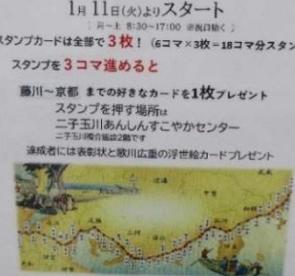
「健康貯筋スタンプラリー」の様子

健康貯筋スタンプラリーは、東海道五十三次を第1弾～第3弾まで行いました。(日本橋～京都)
 スタンプラリーカウンターに交換日記を置き、スタンプラリーの参加者同士が情報交換や交流できるようにしています。伝言ボードには、宿場の写真とワンポイント情報を共有しています。参加者の方が、各宿場の歴史や、ご当地の名物、菓子の案内をまとめた資料を寄付してください、スタンプラリー台に置き、配架しています。参加者からは、「資料を見ていると、宿場に行ったような気がして、資料が更新されるのを楽しみにしています。」「近隣のデパートの銘菓コーナーに、資料に載っていたお菓子が売っていました。」など、参加者同士のコミュニケーションの場になっています。また、参加者の方で日本の城に詳しい方がおり、各地の城を撮った写真を展示して下さり、来館者の子どもや、城好きの方の目を引いています。新規スタンプラリー参加者も募集しますので、窓口にお声掛けください。

スタンプラリーちらし

令和3年度 東海道五十三次スタンプラリー
 第三弾『藤川～京都編(戸塚も含む)』

有効期間 3か月間
 1月11日(火)よりスタート
 月～土 9:30～17:00 前払制(※)
 スタンプカードは全部で3枚! (6コマ×3枚=18コマ分スタンプ)
 スタンプを3コマ進めると
 藤川～京都 までの好きなカードを1枚プレゼント
 スタンプを押す場所は
 二子玉川あんすこだやセンター
 二子玉川複合施設2階です
 達成者には表彰状と歌川広重の浮世絵カードプレゼント



東海道五十三次・小出

東海道五十三次 小出

由井宿 名物「たまご餅」

「日本橋から京都まで」は、江戸時代から明治にかけての歴史を語るのに欠かせない。各地の名産品や、宿場の歴史、交通の便、観光の楽しみなど、さまざまな情報が盛り込まれています。そのほか、「たまご餅」や「おぼろ」など、小出ならではの文化や風習についても詳しく紹介しています。

由井宿 名物「たまご餅」

由井宿の「たまご餅」は、江戸時代から明治にかけての歴史を語るのに欠かせない。各地の名産品や、宿場の歴史、交通の便、観光の楽しみなど、さまざまな情報が盛り込まれています。そのほか、「たまご餅」や「おぼろ」など、小出ならではの文化や風習についても詳しく紹介しています。

東海道五十三次 小出

東海道五十三次 小出

東海道五十三次 小出

スタンプラリーカウンター



名城巡り



表彰式・お散歩講座の様子

【第1回表彰式】

令和3年8月26日（木）

スタンプラリー達成者へ、センター長から表彰状をお渡ししました。

参加者に自己紹介と「私の散歩コース」を紹介してもらい、盛り上がりました。

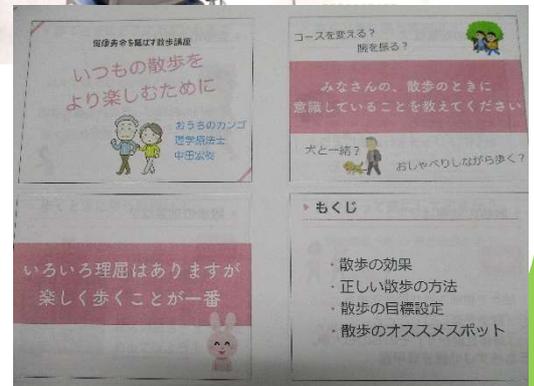
表彰式の後半は、おうちのカンゴ理学療法士中田さんから、「健康寿命を延ばす散歩講座～いつもの散歩をより楽しむために～」を開催し、散歩の効果や正しい散歩の方法、散歩のおすすめスポットを教えてくださいました。

【第2回表彰式】

令和3年12月15日（水）、12月22日（水）

密回避のため2日間に分けてスタンプラリー達成者へ、センター長から表彰状をお渡ししました。

表彰式の後半は、おうちのカンゴ理学療法士中田さんから、「ひとりでも散歩が楽しめる方法について～冬に向けての体力づくり～」を開催し、散歩の効果や、冬に散歩をするコツを教えてくださいました。



【歴史散歩～歌川広重の名所江戸百景～】

スタンプラリー参加者の方で、東海道五十三次のツアーガイドをされていた経歴から、歴史に関することが詳しく、今回講師として歌川広重が絵画に込めた思いを説明してくださいました。参加者からは、「歌川広重のことを知る機会になり、良かった」などの感想がありました。



【二子玉川あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）】

電話：03-5797-5516 FAX：03-3700-0677

〒158-0094

世田谷区玉川4-4-5 二子玉川複合施設2階

窓口開設時間：月曜日～土曜日 8時30分～17時

（日曜・祝日・12月29日～1月3日はお休み）

ホームページ：<http://www.oomishima.jp/>

【交通】

- 東急田園都市線・大井町線「二子玉川駅」下車徒歩6分
- バス「二子玉川駅」下車 徒歩7分
- バス「玉川高島屋SC西口」下車徒歩2分

