

多世代交流



10月21日(金) 多世代交流グループ会議

1. みんなのイス:新規設置、告知について
2. フレイル予防:関連団体の状況、参加者募集について
3. イベント:めじろ台祭り、ホーセイイノベクラブ
4. 第4班連動(大西さん提案):空きスペース利用



新規設置

10月21日



新規設置

2丁目33-13



らーめん 善



らーめん 善
3.9 ★★★★★ クチコミ 89件 · 安価
ラーメン屋

Route/Change, Save, Search nearby, Mobile app, Share

✓ イートイン · ✗ 宅配

- 〒193-0833 東京都八王子市めじろ台2丁目33-13
- 営業中 - 営業終了: 21:00
- 042-668-3337
- JBR5+79 八王子市、東京都
- スマートフォンに送信
- ビジネス オーナーですか?





新規設置

幅78×奥行36×高さ32cm



新規設置



このベンチは 2022 年 7 月 16 日に開催した
「みんなのイスフェス」での募金により設置しました



新規設置

	収入	支出	備考
7月16日	14,572		イスフェス募金
10月16日		5,590	ラーメン善さん前に設置
残金	8,982		



告知

大学生 掲示板ポスター



回覧 チラシ



めじろ台SC イスフェス





募金・寄付
ファンディング

イス増加
告知キャンペーン



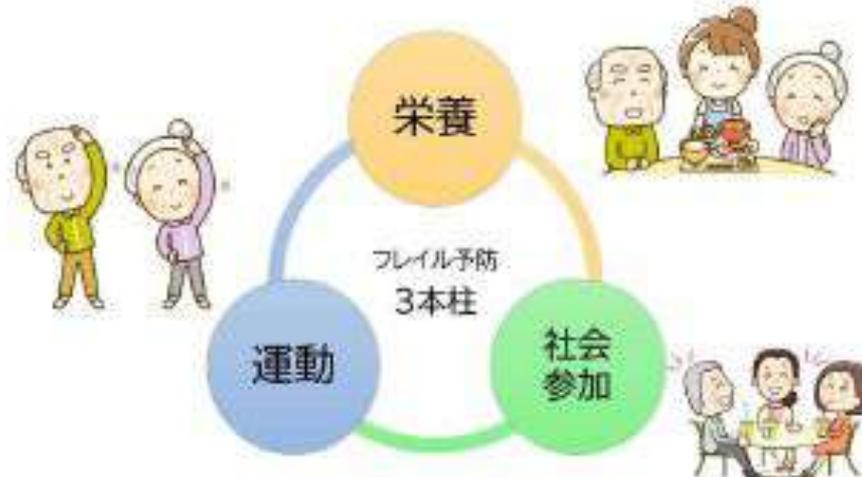
管理
見回り

めじろ台地区で
最適な場所に
15~20脚を設置

フレイル予防

フレイルとは:

年をとって心身の活力が（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）低下した状態を「フレイル」と言います。



フレイル予防・対策セミナー

延ばそう！健康寿命

どなたも対象

無料
測定会



外出不足で体力落ちてませんか？

この2年ほど、コロナ禍で外出等もままならず、人と交流する機会も減り、気が付いたら心身の活力低下に悩んでおられないですか。
こんな状況を少しでも改善したいと、「フレイル予防・対策セミナー」を計画。コロナ禍のため、参加人数には制限がありますが、皆さまでご参加ください。

フレイルとは、年をとって心身の活力が(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)低下した状態を「フレイル」と言います。

4月29日(金・祝) 13時から
会場:めじろ台第一会館 1階ホール

参加募集：20名程度(事前申込み制とします；コロナ感染対策のため)
申込方法：ご所属・氏名・連絡先を明記の上、
(1) 会館1階廊下に設置のポストに投函ください
(2) メールからお申込み mail: matidukurimjr@gmail.com
(3) ホームページからお申込み URL: <https://new.mejirodaif.tokyo/>
「お問い合わせ」から申し込み

なお、Zoomにて「めじろ台安心ねっと」とリンクいたしますので、遠隔にて視聴が可能です。(「体力測定」は会館のみの参加となります)

プログラム

「フレイル」とは、健康な状態と非介護状態(日常生活でサポートが必要)の中間の状態をいいます。(2014 日本老年学会)

(1) 体力測定 (筋力測定・歩行速度計測、立ち上がり・片脚立ちテスト等)

コロナで閉じこもりがちになっていませんか？
筋力やバランスが衰えているかもしれません。
ぜひこの機会に測定してみましょう！



(2) フレイル予防セミナー

フレイル予防についてリハビリ専門職と一緒に学びましょう

健康寿命を延ばすにはどうしたら・・・？
大切なのは栄養と運動と、じつは〇〇！？



(3) おとく情報

フレイルは、予防・改善ができます。
人は、外に出て、人と触れ合う中で、色々なことを考え、
身体を動かして、心身機能を活動させています。
また社会とのつながりを断たないことがとても大切です。
できるだけ外に出て人との交流を続けていきましょう！！

めじろ台第一-第四つみ会
健康づくり、介護予防活動、地域活動、同世代の仲間づくりを推進するクラブです



すずのなる木

毎週月・木・土 10時～15時
日替わりランチ(予約制) 500円

めじろ台安心ねっとふれあいサロン
毎週火・金 12時～15時
1回 200円
お茶会、おしゃべりなど



めじろ台

ノルディックウォーキング教室
(万葉公園)

ロコモティブシンドローム(ロコモ:運動器症候群)レイルとは:

加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉です。

動画は撮影し、編集済み

- 測定方法マニュアル動画
- 講演の動画



小規模な測定会を実施

関連団体の状況: 安心ネット 安心相談センターめじろ

参加者募集法: 各むつみ会 イベント参加者リスト DM



子育て世代支援

イベント開催が効果的



**めじろ台に
法政大学生
が開く
0~100歳対象
ファッション
イベント**

9月30日 [金]
12:00~20:00
めじろ台第一会館
たま多摩、「ここ」にいる
あなたとの繋がりが
それはまたまた
あのことの繋がりが
それもまたまた
聞いて、見て、感じて、触って、
もっと繋がっていききたい

イベント内容 参加費 500円

- ・シルクスクリーン体験
お持ちのTシャツをアレンジ！
アレンジがしたいTシャツ/バスタ
・デザイン講座
色で楽しむカラフルな工作体験
別れてもよい授業（船におおさん）
- ・ネイル体験
「お母さん」でも、「孫ちゃん」にシールネイル
可能に

お申し込みフォーム

お申し込みは、こちらからどうぞ
お申し込みは、こちらからどうぞ
お申し込みは、こちらからどうぞ

080-3204-0315



【法政大学】第38回多摩シンポジウム開催のご案内(11/6日)

お金の価値・価値 ビル・ゲイツ
AIの未来
地球情報誌 **よみっと** 2022年10月13日 木曜日

少くとも、一度は人に笑われるようなアイデアでなければ読者の心は奪えない

法政大学がめじろ台でイベント

ホーセーイノベーションクラブ チームファッション



9月30日(金)、めじろ台会館で、ホーセーイノベーションクラブ所属チームファッションイベントを開催しました。コロナ流行以来、大学生が地域で活動している団体は少ない。このイベントの趣は、学生と地域住民の一人、10歳から100歳まで幅広い世代の学生と地域住民の交流を促すこと。このイベントの趣は、学生と地域住民の一人、10歳から100歳まで幅広い世代の学生と地域住民の交流を促すこと。

「多世代交流」の大切さを伝えるために、今年4月に開催された「多世代交流」の成果を報告し、今後の活動の方向性を話し合いました。このイベントの趣は、学生と地域住民の一人、10歳から100歳まで幅広い世代の学生と地域住民の交流を促すこと。

「多世代交流」の大切さを伝えるために、今年4月に開催された「多世代交流」の成果を報告し、今後の活動の方向性を話し合いました。このイベントの趣は、学生と地域住民の一人、10歳から100歳まで幅広い世代の学生と地域住民の交流を促すこと。

「多世代交流」の大切さを伝えるために、今年4月に開催された「多世代交流」の成果を報告し、今後の活動の方向性を話し合いました。このイベントの趣は、学生と地域住民の一人、10歳から100歳まで幅広い世代の学生と地域住民の交流を促すこと。

タウンニュースにも掲載
されました

Next Event
古着市?

一丁目 さんの空きスペースで
12月11日(日) しめ縄ワークショップ