

地域をひとつの大きな家族に

# ぐるんと まちかど新聞

2022.6

Vol.44

ぐるんとまちかど新聞は、  
「地域をひとつの大きな家族に」を  
テーマに、ぐるんとびーでの日常や  
地域のことを発信していきます。



～ 6月の特集～

「ご近所さんの顔を知りたい」  
と始めたラジオ体操の活動をご紹介します



みなさん、毎朝二番構公園でラジオ体操をやっていることをご存じですか？

コロナ禍でなかなか交流の機会が減っている中、ぐるんとびーのスタッフが地域住民の方の顔を知りたい！交流の場を作りたい！と思い、始めた活動です。今回はこの活動について、発案メンバーのインタビューを交えながら紹介したいと思います。

ラジオ体操の発案メンバー



櫻井（看護師）



川邊（理学療法士）



長井（理学療法士）

きっかけは「顔の見える関係性」作り

—この活動を始めることになったきっかけは？



コロナ禍で自分自身が自宅で過ごすことが増えて、外出の機会が減ったことを経験して、高齢の方にも同じ状況が続く危機感を覚えて、何かできることはないかなと思ったことがきっかけでした。



この地域に暮らしている住民として、自分の周りで暮らしている人の顔を知りたいと思っていましたよね。それなら、そういう場を作ろう！ということでラジオ体操を始めることになりました。



最初は3人で始めて、通る人に声をかけたり、チラシを配ったりしながら徐々に1人、2人と参加してくださる方が増えて、今では最大10人くらい集まってラジオ体操をしています。

メンバー全員が寝坊！？



活動を開始してから、メンバー3人の誰かが参加してラジオ体操を続けてきていたんですが、ある日メンバー3人ともが寝坊した日があったんです。もしかしたら、その日は中止になったかなと思っていましたが、後日参加している方が、いつも参加している方々だけでラジオ体操をしたことを教えてくださいました。



私たちがやっているからラジオ体操に参加するのではなく、ラジオ体操自体が参加者の人たちの生活の一部になっていっているように感じました。

—始めてから変化してきたことはありますか？



地域の人から、ラジオ体操いつも頑張ってるね～など声をかけられることが増えてきました。参加できない間があると、体操にいなかったけど大丈夫？？など心配されることも。(笑) それくらい、近所の方の中で日常の風景になれたのかなと感じます。

最近では、参加者の方から、腰が痛いよ、〇〇に困ってるんだよね。なんて声が出てきて、**本当に困りきってしまう前に、相談できる場所にもなっているんじゃないか、**と可能性を感じています。



目指すのは住民相互の支え合い



最初は、メンバーが中心となって住民が交流できる場としてラジオ体操を行ってきました。これからは、このラジオ体操をきっかけに、住民同士が顔見知りになることで何かあったときに、頼れたり、サポートできたりする関係になればいいなと思っています。

普段、自分が住んでいる地域にどんな人が住んでいるのか知っていると、安心しますよね。「顔の見える関係性」を日頃から作ることで、困ったときにも一緒に支え合える、そんな地域になっていくといいなと思っています。

生活習慣を見直したい方、どんな人が参加してるの？と思われる方、ぜひ一度朝 7:30 に二番構公園にお越しください！



〈ラジオ体操〉  
月～金曜日（祝日含む）  
朝 7:30 ～  
@二番構公園  
※雨天中止

🕒 日々是好日

ぐるんとびー各事業所の日常の様子をご紹介します！

看護小規模多機能型居宅介護

ぐるんとびー駒寄

空き：○

— HAPPY MOTHERS DAY —



お母さんたちに  
お花をプレゼント♪



／ HAPPY BIRTHDAY ／



小規模多機能型居宅介護

ぐるんとびー駒寄

空き：×

／ 白旗神社の鯉のぼりを見にお出かけ ／



端午の節句には  
柏餅作り♪



ぐるんとびー  
ケアプラン  
センター

空き：○

ぐるんとびー  
訪問介護  
ステーション

看護空き：○

リハ空き：▲

／ 「やりたい！」を地域と叶える ／

突撃!! ぐるんとびー



ライフ湘南 喫茶「茶房留」



自家製うどんや日替わり定食など、美味しいご飯が食べられる  
ライフ湘南 喫茶「茶房留」さんにお邪魔してきました！



ライフ湘南

美味しいご飯にっこり



この日の日替わり定食は  
鯖の味噌煮



ライフ湘南さんでは、毎日うどんやパンを手作りされています。  
そしてそのうどんを喫茶では食べることができます！

手作りのパンや自家製うどんの生麺、手作り豆腐の油揚げなどは  
売店コーナーにて買うこともできます！

みなさんもぜひ足を運んでみてください♪

／ 太さが選べる！ ／



おすすめメニューは  
自家製うどん

レーズンがたっぷり入った  
レーズンパンがおすすめ！



自家製うどんやパンなどは、  
JA わいわい市藤沢や藤沢市役所  
でも購入できます！



毎週木曜日は  
売店コーナーの商品が  
**20%OFF!!**

喫茶「茶房留」

住所：〒252-0816 神奈川県藤沢市遠藤 642-6

電話：0466-86-6563

営業時間：11:00~15:00 (L.O13:30)

休み：土日祝日、夏季・年末年始

駐車場：数台あり



## ～ママトレからのお知らせ～

子育て中のママたちへ

「産後ヨガ」に参加してみませんか？

産後は思っていた以上に体力がガクッと落ちています！  
体力が落ちると心も元気がなったり…  
腰が痛かったり手首が痛かったり…

ヨガを通して産後の体力を取り戻して  
毎日笑顔で過ごせるようからだケアしましょう♪

子連れ参加大歓迎！！ママ一人での参加も◎！



日程

6/17  
(金)

6/24  
(金)

7/1  
(金)

7/8  
(金)

時間 10:45～11:45 (受付は10:35～)

料金 1,500円

場所 地域交流スペース (滝の沢商店街内)  
※下記地図を参照ください

お申し込み・お問い合わせ

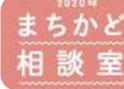
右記のQRコードを読み込んでください。(担当：南)



毎週金曜日  
15:30～17:00  
不定期休み



毎週金曜日  
10:45～11:45  
不定期休み



第2・4木曜日  
13:00～16:00  
パークサイド駒寄集会  
祝日・不定期休み所



毎週金曜日  
10:00～17:00  
地域交流スペース  
不定期休み

ぐるんとびーケアプランセンター  
地域交流スペース



ケアプランセンター  
移転しました！

滝の沢商店街の中にあります。  
写真の右側の方です。

〒252-0816  
神奈川県藤沢市遠藤 701-5

小規模多機能型居宅介護『ぐるんとびー駒寄』



エレベーターにて  
6階へお上がりください。

〒251-0861  
神奈川県藤沢市大庭 5682-6  
パークサイド駒寄 3-612

看護小規模多機能型居宅介護『ぐるんとびー駒寄』  
ぐるんとびー訪問看護ステーション



〒251-0861  
神奈川県藤沢市大庭 5529-8  
シャルマンコーポ相南ライフタウン 1F



お問い合わせ

0466-54-7006

shimbun@grundtvig.co.jp

ご相談・見学はお気軽に  
ご連絡ください。



Grundtvig.inc

発行元：株式会社ぐるんとびー



ぐるんとびーの  
日常を発信中♪

