

区民ひろば清和 サークルかわら版

サークルかわら版 創刊号
2008年11月21日
発行：区民ひろば清和運営協議会
編集：サークル部会
豊島区巣鴨3-15-20
TEL:03-5974-5464

区民ひろばはだれでも使えます！

地域のみなさん、こんにちは！「区民ひろば清和」(旧巣鴨ことぶきの家)は巣鴨地蔵通り商店街のなかほどに入った、巣鴨第一保育園の隣にあります。年齢に関係なく区民ならだれでも利用できます。この「かわら版」では「区民ひろば清和」の活動状況をお伝えしながら、親しみのある区民ひろばづくりを進めてまいります。どうぞ、ご協力よろしく申し上げます。



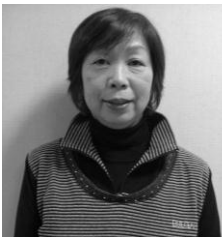
区民ひろばってどんなところ？

田畑良子所長に聞きました。

「ここに来たらだれかに会える」場所として地域のみなさんに親しまれています。利用者の中には、90代半ばを過ぎても、手芸作品を作ったり、ボランティア活動に元気に参加されている方もいます。小さなお子さん連れのお母さんたちの交流にも利用されています。

地域のみなさんがいきいきと毎日を送れるように応援する場所です。

お年よりだけでなく、若い世代にもどんどん利用していただき、お互いに刺激・協力しあって、よりよいひろばにしていきましょう。



区民ひろば概要

開館時間：毎日 9:00～17:00

休館日：第2・4日曜日

自由に入出りできる場所(団体利用のないとき)⇒3階交流ロビー、いきいきひろば

事前に申し込んで使う場所⇒2階学習のひろば

夜間利用については、お問い合わせください。

「運営協議会」って何？

会長の照内義雄氏に聞きました。

「運営協議会」とは、地域のみなさんの手で、区民ひろばを使いやすくしていくための組織です。関係町会、ひろば利用者、地域の民生児童委員、育成委員、小学校PTA関係者、個人などが参加しています。メンバーは随時受付中です。区民ひろばをもっと使いやすくしたいという気持ちのある方ならだれでも大歓迎です。ひろば事務所までご連絡ください。



◆アイデア・ご意見募集

- ・区民ひろばでこんなことをやってほしい。あったらいいな。
- ・区民ひろばを盛り上げるにはこんな方法がいいと思う。

◆ボランティア大募集！

区民ひろば清和では、ボランティアを募集しています。こんなことができる、やってみたいという方。ぜひ、ひろば事務所までご連絡ください。

- ・料理して人に食べてもらうのが好き。
- ・行事の裏方を担当したい。
- ・得意分野があり、教えられる。
- ・地域の人の意見を集めたり、記事を書いたりするのが好き。かわら版サポーター。

*サークルは現在 22 あります。4P に一覧があります。今回はその中から 4 つご紹介します。

卓球 愛信会

活動日: 月 3 回 月曜午前 会費: 無料

メンバー: 約 40 人 「卓球を通して、いたわりあいながら楽しく健康に」をモットーに活動。

卓球は個人の体力や技量に合わせて無理なく楽しめるスポーツ。愛信会には平均年齢 72 歳の約 40 名が参加しています。目的は①心身の健康と老化予防②友愛と親睦、相互扶助③異世代間や地域との交流です。

清和小学校との交流は 3 年生の「総合的学習の時間」の一環として 2004 年から始まり、



絵を描いた的を狙ってコントロールの練習。 小学生と一緒にピンポン玉リレー。

現在も年 6~8 回のペースで続いています。ゲームも取り入れた楽しい雰囲気の中で卓球を学びながら、異世代がふれあい、相手を思いやりながら協力することを目的としています。最高齢は 88 歳の女性。背筋のピンと伸びたフォームで、ラリーもらくらくこなします。「メンバーのみなさんは若々しく健康です。子どもたちと一緒に過ごす元気ももらえます」と会長の重信昌孝さん。副校長の稲垣先生は、「子どもたちが生き生きしている高齢者のみなさんとふれあうことはよい刺激になっています」と語ってくれました。



生は、「子どもたちが生き生きしている高齢者のみなさんとふれあうことはよい刺激になっています」と語ってくれました。

生け花 ひいらぎ会

活動日: 第 4 火曜午前 月会費: 2000 円(花代込)

メンバー: 8 人 伝統にとらわれず

生活の中で生かせる「自由花」が学べます。

花は私たちの心をいやし生活に潤いを与えてくれます。伝統を踏まえながらも、現代の生活スタイルの中で生かせる生け花を学べるのが「ひいらぎ会」。講師は池坊師範の八倉巻^{やぐらまき}秋月先生。床の間が少なくなった現代の家庭では、「自由花」といって、自由な感覚で草木の美をとらえて形に表す技法が人気です。

まず、形、色、方向性などの基本について



「風を入れるように空間をつくるのよ。簡単なようで、やってみると奥深い。」

学び、お手本を参考に参加者それぞれの感性で作品を生けます。それに、講師が一つ一つアドバイスします。

「花を生けているときは集中して嫌なことも忘れます」「植物がそばにあるだけで、気分がうきうきします」

という参加者の声。小さな子ども連れのお母さんから 70 代まで年齢層もさまざま。

「同じ材料でも人によって個性が出るのが面白いところ」と八倉巻先生。

落ち着いた雰囲気の中で、きめ細かい指導が受けられます。



作品展に向けて真剣に生けこみ中。

サークル

編み物アトリエゆうこ

活動日:第1木曜・第3火曜午前 月会費:500円

メンバー:17人 「眠っている糸に息吹を」。おしゃべりしながら楽しく作品づくり。

「姪がポンチョを編んでくれて言うんですけど、大変そうで」「あら、この間作ったのに比べたら簡単よ！」講師の三橋悠子先生を囲んで、そんなおしゃべりと笑い声が絶えません。

「アトリエゆうこ」は、編み物を趣味にする女性たちが集まって、自分の作りたいものを自分のペースで編んでいます。

余った糸を有効に使うことを考えて、デザイン図を見ながら手持ちの糸の色合わせを相談したり、安くて種類豊富なお店の情報を交換したり。一人で黙々と作業するより、数倍楽しく進みます。話題は家族のこと、

おしゃべりのこと、食べ物のこと……。ときには、おしゃべりに夢中になって編み目を間違えたり。かと思えば、各自の作品ファイルは本格的。細かい手先の作業ですが、80歳くらいから始めて作品を完成させた人もいます。「ここに来ると元気になれる」という参加者も。おしゃべり心を持ち続けることが、若さの秘訣のようです。



作品展はまるで商品のよう。



ワイワイ言いながらの作業が楽しい。

男性ストレッチ

活動日:第2・4水曜午前 月会費:1000円

メンバー:10人 ゆっくり無理せず体を動かしながら健康維持。男性だけだから気兼ねがない。

「はい、息をゆっくりはきながら体を前へー」講師の神谷陽子先生の元気な掛け声に合わせて、体を伸ばす男性たち。60～70代の7～8人が毎回参加している。

床に座ったままのストレッチから始め、しだいに大きな動きにチャレンジしていきます。体がほぐれたところで、軽快な音楽に合わせて「ひろばまつり」で発表するダンスの練習。参加者の表情も急に明るくなります。初心者でも覚えられるように簡単な振り付けが考えられています。

「水分補給のため、こまめに休憩をとることが大切です」と神谷先生。何もしないでいると、柔軟性や運動能力は衰えていく一方ですが、楽しく体を動かすと健康が保てるといいます。参加者は、「適度に汗をかけて気持ち

いい。家ではなかなかできません。通うことで元気が保てます」「風邪をひかなくなった」

「男性だけなので気兼ねがなくていいですね」などと答えてくれました。



だんだん踊りたくなくなると、ある程度体ができてくると、



◆男のらくらく料理

開催日:年4回 不定期

10月24日に行われた、「男のらくらく料理」には、7名の参加がありました。講師は日比滋子さん、柳勢かつ代さん、高木真知子さん、見崎直美さんの4名。この日のメニューはほうとう、シューマイ、もやしのおひたしの3品。今回の参加者は、普段から料理をしている方ばかり。手際よさに驚きます。できあがった料理を食べながら、「次はこんな作りたいたいね」などと話もはずんでいました。

参加者は、単身赴任で体調をくずし、食べ物大切さに気づいて料理を始めた人、若い頃から当たり前のように炊事してきた人、仕事人間を卒業して野菜作りを手がけるよう



になった人とさまざままでした。でも、本当は、まったく経験のない人にこそ参加してほしい



企画です。手軽に美味しいものをつくって、家族をびっくりさせてはいかがですか？

次回は12月19日(金) 10:00~

クリスマス・ケーキづくり 参加費:500円

多くのご参加をお待ちしています。

◆お楽しみ昼食会

開催日:毎月1回金曜日 定員:30名

10月31日にお楽しみ昼食会がありました。民生委員がつくったカレーライスとサラダを前に、皆で「いただきます」。高齢者のかたがたにとっては、カレーは余ってしまうので、家ではなかなかつくらないそうです。顔なじみが集まって一緒に食べると、おしゃべりもはずみます。

参加者の一人は「家にいるとおしゃべりす



る相手もないですから、こういう機会はいいいですね」と語ってくれました。

次回は11月28日(金) 12:00~

メニュー:カレーライス 参加費:300円

サークル一覧

- 自彊術すがも会 (第1・2月曜午前)
- エアロビストレッチ (第3・4月曜午前)
- 掛軸サークル (第1・3火曜午前)
- 男性ストレッチサークル (第2・4水曜午前)
- 巣鴨朗読の会 (第4水曜午後)
- やさしい俳句 (第2金曜午前)
- 俳句・やよい会 (第3木曜午前)
- 書道サークル (第1・4土曜午前)
- 編物・アトリエゆうこ (第1木曜・3火曜午前)
- 清和囲碁会 (不定期)
- レクダンス (第2・4火曜午前)
- 卓球・愛信会 (月3回月曜午前)
- カラオケ・巣鴨火曜会 (第2・4火曜午後)
- 生け花・ひいらぎ会 (第4火曜午前)
- 版画サークル (第1・3水曜午後)
- 絵画・木画会 (第2木曜午前)
- 着物リフォーム (月1回不定期午後)
- ストレッチ&ステップ (第2・4金曜午前)
- アゼリア会 (第1・4土曜午後)
- 輪おどりの会 (月1回不定期午後)
- ヨーガの会 (第1・3金曜午前)
- 民謡同好会 (月1回不定期)