

# 生涯現役情報ステーション

2016. 4月発行  
生涯現役情報  
ステーション  
ひだまり友遊会館  
4・7・10・1月発行



## かわら版第24号

ホームページ [生涯現役情報ステーション](#) → 検索

### 新年度を迎えるにあたって

花便りも伝わる今日このごろ、私どもシダックス大新東ヒューマンサービス(株)がひだまり友遊会館の指定管理者を承って早1年となります。

情報ステーションボランティアの皆様には一方ならぬお力添えにあずかり、誠にありがとうございます。また、至らぬところも多々ございましたが、ご来館者の皆様のご協力をいただき新年度を迎えられます事を心より感謝しております。

さて4月から新年度ということで、心と体の健康をテーマに、スマイル健伴体操(4~6月)・iPad 講座(6~7月)を始め、様々な企画も予定しております。区報やホームページをご覧ください、ぜひご参加いただければ幸いです。「生涯現役情報ステーション」におきましてもボランティアの皆様と一緒に暮らしに役立つ情報の収集・展示・発信を引き続き行ってまいりますので、何卒宜しく願い申し上げます。

ひだまり友遊会館 スタッフ一同



### 風薫る5月「地図」を持って街に出ようよ

情報ステーションでは地図の特集をしています。

○花 さくら並木など

崖 国分寺崖線発見マップ

樹木 銘木100選

風景マップ 見て！観て！感じて！世田谷の風景

せたがや文化マップ

歩いて出会う世田谷24の物語

おいしい地図 世田谷みやげ

私鉄沿線散歩案

バス路線図

ウォーキングマップ

防災地図

洪水ハザードマップ

その他色々あります。

ステーションに来てご覧ください。



# シルバー世代の健康におすすめ2題

世田谷区立保健センター

世田谷区立 **保健センター** では

「**安心して安全な楽しい健康づくり**」をモットーに  
区民の誰もが気軽に楽しく参加できる様々な**健康講座**や  
**測定**などを通じ、あなたの**元気印**を応援します。



からだにやさしい教室(平成28年2月撮影)  
ゆったりとしたストレッチや足腰を強くする  
体操など、体カづくりに取り組んでいます。

## シニア向け『春からの健康づくり』のご紹介

講座参加料  
1回 400円

いつまでも元気に  
活動したいという方に

生活習慣病を予防・改善  
したいという方に

ストレス解消法や  
リラクセス法を身につけたい方に

男性限定  
**ヨガで腰痛予防体験講座**  
6/10～6/24(金) 全3回  
午後2:00～3:30 ※5/15号掲載

**コレステロールを下げる  
食事講座**  
5/24 5/31(火) 全2回  
午後2:00～3:30 ※5/1号掲載

ストレスコントロール  
**自律訓練法とヨガ講座**  
5/31～6/21 (火) 全4回  
午後1:45～3:15 ※5/1号掲載

### ①骨密度測定 1000円

超音波による踵骨の測定です。食と運動  
の骨粗鬆症予防講座(別日実施)も有り。

### ②体成分測定 500円

筋肉量、内臓脂肪量などがわかります

### ③動脈硬化検査 1000円

動脈の弾力性・詰まり具合から血管の  
健康状態がわかります。(90歳まで)

★実施日(通年実施、予約制)

①②は、木曜 午前・午後、金曜 午前  
③は、木・金曜 午前・午後

【問い合わせ・申し込み】 測定・検査は、電話にてお申し込みください。講座は、区のおしらせ『せたがや』  
健康情報紙『げんき人』掲載後、電話・はがき・ホームページよりお申し込みください。※が掲載予定日です。

(公財)世田谷区保健センター健康増進係 世田谷区三軒茶屋2-53-16 TEL03-3410-9101(代)

## 地域風景資産とは . . . . . 都市デザイン課より

世田谷区内には、生活や文化が感じられる街並みや、人々が行き交う商店街のにぎわい、また風景を特徴づけている大切な要素である建物や構造物、緑など、地域ごとに特徴のある素敵な風景が数多くあります。

地域風景資産とは、一人ひとりが大切にしていきたいと考えている風景の中で、多くの人が大切だと共感し、風景づくり活動の対象となるものを区民参加で選定されたものです。

平成14年度の第1回選定から計3回の選定を行い、地域の公園、歴史的な建造物のある空間、散策路など、区内の特徴ある風景が地域風景資産として計86箇所選定されています。

新緑の季節、区内には素敵な風景がいっぱいあります。身近にある素敵な風景との出会いを求めて「レッツ・ウォーキング」してみませんか。きっとあなたにとって大切にしたい、素敵な風景との出会いがあると思いますよ。

「せたがや風景MAP」見て！観て！感じて！世田谷の風景

## 一緒に活動しませんか

### 劇団・せたがや創作紙芝居のフェイスブックマーケティング

代表 小川正徳  
フェイスブックを作られている団体はご存知の方もいると思いますが「いいね」が30件を超えると、マーケティング団体となります。この団体になると、マーケティング分析をしてくれます。

私たち劇団のレポートをしたいと思います。

フェイスブックページのインサイトを開きます。

「いいね」をリーチしてくれた人の人数が分かります。最初の頃(初めて現在2年目です)は5とか15とかでしたが、内容が興味を惹くようになると三ケタに上がってきました。三ケタになると、何が良くて上がるのかが少しずつ分かってきます。

昨年12月21日は「2月11日上演のピアノと紙芝居」の予告チラシ掲載です。

100程度であった「いいね」が、一気に721になりました。当日のお客さんは、60人位が見えましたが、8割は初めての方でした。

今後は1000を超えるリーチを目指します。

それから、女性と男性の割合は52対48で女性優位のファンのいることが分かりました。

世界の国からはどこからアクセスが来ているかも分かります。日本、ドイツ、アメリカ、フランス、オーストリア、イギリス、ベルギー、スロベニア、スウェーデンです。前はアフリカからも来ていました。

これはその国に住む、日本語の分かる人からのアクセスと思われそうです。

日本の中では、世田谷区、近似値で高松市、横浜市、練馬区、名古屋市、埼玉県、杉並区、大田区、板橋区、神奈川県、札幌市名で全国からアクセスが来ています。このように、フェイスブックは世界に広がっていて、送信する内容でどんどんと反響が見える楽しさがあります。皆さんもフェイスブックを活用してください。

長吟会の皆さん



## 「吟詠」へのおすすめ

私ども「長吟会」は、和気あいあいと吟詠を通じて豊かな日々を過ごす事を目的に、7年前、生涯大学修了生を中心に作られた会です。詩吟は一見「近づき難い」という声も有り、地味ですが、「発声方法」から始まり漢詩の意味、社会的、文化的背景を知り腹式呼吸を活用し、吟詠を続けると心身ともに、心地よく、健康増進をはかれます。吟詠が「初めての人」「習った事がある人」「興味のある人」歓迎です。丁寧な個人指導により、年4~5回の発表会にも参加できるようになります。是非、学習会の見学に来てください。

練習場所、日時《原則として次の通り》ひだまり友遊会館第6会議室 金曜日9:30~12:00他

月4回見学問合せ 藤高 TEL3300-2700

入会申込 岩間 TEL3411-9802

水島 TEL3302-0727

## せたがやすまほ研究会からのお便り

スマホやタブレットという最近のコンピュータは、使えば脳を活性化すると言われていています。使えば楽しいひと時が待っています。あまり小難しいことを考える必要はありません。画面に現れた画像をタップ(指でタッチ)すると、そこから先は未知との遭遇です。でも、iPadを見て、触って、感じて、使っているうちに、自分の身の丈にあった使い方が見えてきたのです。ある人は株価の検索。ある人は絵を描く。ある人は音楽を聴く。ある人はシンガポール滞在の娘とのテレビ電話。その体験を皆様に伝えたい。

決して無理して使いこなす必要はありません。ご自身の生活の友として、机の傍に置いたり、カバンの中に入れて、気ままに取り出して画面をタップしてみてください。私たちは皆様の水先案内人として、楽しいスマートライフのお手伝いを願っております。

代表 藤田秀一



# ひだまり友遊会館のご案内

## □にいなな会の映画サロン

- 4月8日『無声映画ーベン・ハー』
- 4月22日『雨の朝パリーに死す』
- 5月13日『わが母の記』
- 5月27日『無声映画ー散り行く花ー』
- 6月10日『それでも夜は明ける』
- 6月24日『RAILWAYS 愛を伝えられない大人たちへ』

時刻 13:00 から

参加費 300円(お茶 お菓子付)

## □スマイル健侍教室～転倒予防・認知症予防～教室開催日 <4-6月期コース >

講習日 4/3,17,24、5/1,15,22、6/5,19,26

何れも日曜日

クラス・時間 初心者クラス 10時～10時50分  
中級者クラス 11時～12時

参加費 月2回コース 1,500円(税込)／月  
月3回コース 2,000円(税込)／月

定員 各クラス30名(先着順締切)

対象 世田谷区在勤・在住の60才以上の方

特典 初回参加者全員に歩数計およびスマイル健侍手帳プレゼント

主催:ひだまり友遊会館

協力:NPO法人 スマイルクラブ

申込方法:希望コース、クラス、住所、お名前、年齢、性別、電話番号を以下の問い合わせ先にご連絡ください。

問合せ先:〒145-0023

世田谷区若林 4-37-8 電話 03-3419-2341



## □美術を楽しむ講座

第四部 世界の美術館 講師:谷岡 清

3月28日 第3回

アテネ国立博物館とパルテノン神殿

4月25日 第4回

マルモッタン美術館とモネの日本庭園

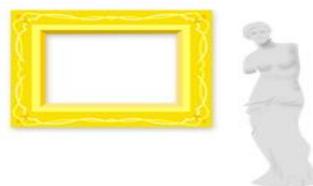
5月23日 第5回

ガウディ芸術の街とサグラダ・ファミリア教会

時刻 13:00～15:30

定員 60名(先着順)

全5回のシリーズ講座ですが、好きな回に自由に参加できます。参加費 300円



## □シリーズ講座

4月～6月までは募集済みです。

次回の募集をご期待ください

囲碁入門講座 囲碁入門講座(全5回)

囲碁講座 囲碁講座(全5回)

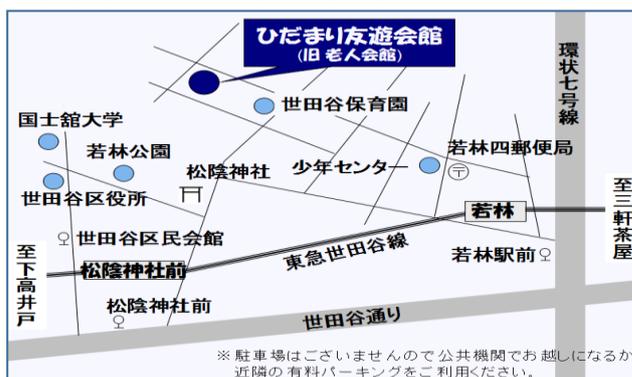
将棋入門講座 将棋入門講座(全5回)

書道講座 書道講座・漢字(全5回)

川柳入門講座 川柳入門講座(全5回)

6月にはiPad講習会を予定しております。

7月以降のシリーズ講座等今後の予定に就きましては、ひだまり友遊会館のホームページや、今後発行される区報等をご参照ください。



ひだまり友遊会館 世田谷区若林 4-37-8  
TEL3419-2341 FAX3413-9444