

生涯現役情報ステーション かわら版第23号



2016.1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

ホームページ [生涯現役情報ステーション](#) → 検索

新年明けましておめでとうございます。

昨年中は生涯現役ステーションにご来場の皆様には大変お世話になりました。誠に有難うございました。本年も変わらせずよろしくお願い申し上げます。

2015年12月よりひだまり友遊会館の館長に就任いたしました田村 弘でございます。これからもよろしくお願い致します。

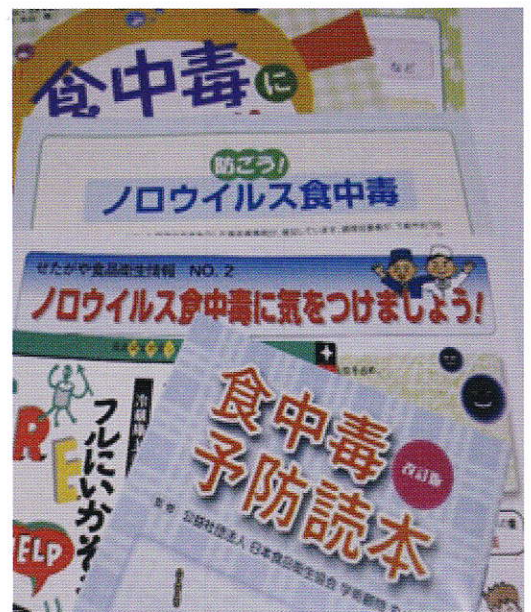
昨年は「敬老週間行事」「ひだまり日曜ファミリーデー」など皆様のご協力で楽しく終えることが出来ました。本年も楽しいイベント等を企画いたしておりますので、是非ご参加・ご協力をお願い申し上げます。

さて、60年に一度の丙申年の今年、「これまで日の目を見なかったことが形となって現れて来る年だ」とどなたかがおっしゃっていました。巷では十二年に一度の“幸せを呼ぶ肌着”が登場するとか。色は「赤」。「申年に赤い肌着を贈ると病が治る」「申年に贈られた肌着を身に着けると元気になる」などの言い伝えが日本各地に伝わっているそうです。「申(サル)」は「去る」を意味し、「悪いことが去る」とか「病が去る」など幸せを運ぶものとする説があるようです。また、赤も「めでたい色」とされ、「申年の肌着」や「赤い肌着」と幸福とを結びつける説が各地方に残っているとのこと。そんな「申年」の今年も健康に留意され素晴らしい一年をお過ごし頂き、ひだまり友遊会館をより多くご利用いただければと思っております。

冬の感染症にご用心！！

冬の感染症の1番はインフルエンザですが今年は特に新型のノロウイルスが話題になっています。この新型は川崎市健康安全研究所の職員により発見され国際的にも注目されています。

- ノロウイルス感染の症状 激しい嘔吐と下痢
- 感染経路
経口感染と飛沫感染
この菌は口から食物と一緒に入り人の腸内で増殖します。
- 対策
特に二枚貝などの貝類は十分加熱して食する
手洗を十分して清潔な手で調理する
トイレの清掃に注意する
外から帰ると手洗をする
- 高齢者や幼児などは感染しないように気を付けましょう。
パンフレットなど情報ステーションに置いてあります。
問い合わせは世田谷保健所にてください
TEL 5432-2911 FAX 5432-3054



パンフレットのいろいろ

新しいことを学び仲間づくりができます

○世田谷区生涯大学 第40期生募集

対象：60歳以上区内在住

定員：各コース30名（第2希望まで申込可・
応募多数の場合は抽選）

日程：平成28年4月～30年3月（2年間）

受講料：年間14,000円

社会と文化コース（火）、環境と観光コース（火）

福祉とところ・福祉文化コース（水）

日本建築・美術史コース（水）

日本の祭と伝統芸能コース（水）

健康体育（全コース必修）

募集期間：平成28年1月25日～2月15日

○世田谷市民大学2016年度生

（前期講座・通年ゼミ）募集

対象：18歳以上の区内在住・在勤・在学

日程：前期は4月中旬～7月上旬

受講料：昼間講座 各7,000円

単年度ゼミ 24,000円、

少人数特別講座・土曜講座 各5,000円

昼間講座：政治・社会（月）／経済・人間（金）

単年度ゼミ：社会コース（必修あり）

その他少人数特別講座・土曜講座（土）もあり

募集期間：平成28年2月1日～19日

場所：せたがや がやがや館

申込み・問合せ：

世田谷区 市民大学・生涯大学事務局

電話3412-3071 F A X 3412-3075

※応募方法等詳細は出張所等で配布する

「入学案内」をご覧ください。

せたがや がやがや館 周辺案内図



●ひこばえ

高齢者の力を子育てに、子育ての力を生きがいの基に、活動を行っている日々です。30名前後で、平均年齢は低くありませんが、子供たちにパワーをもらって若返っています。子供たちの笑顔はとても素晴らしいものです。毎月第3水曜日は午前と午後（担当する年齢）、分かれて、隣の世田谷保育園に出向きます。活動内容は年齢によって異なりますが、主に紙芝居、絵本の読み聞かせ、手遊び、ゲーム（魚釣り、布の玉入れ）子供たちは目を輝かせて聞き入ったり、笑顔を絶やさずにゲームをしています。

また、子育ていきいきサロンも行っています。ひだまり友遊会館・ふれあいルーム、毎月第2日曜日 午前10時から12時まで。0歳から誰でも大歓迎。グローバルキッズの子供たちも楽しみにしてくれています。子育てのお母さんたちも徐々に増えています。板の間にマットを敷いた上に、家の広さと違う開放感があるのでしょうか走ったり、横転したりとのびのびと遊んでいます。わらべ歌、指人形、絵本、折り紙、ブロックなど。ママ友作り、子育て情報、子供と遊ぶ健康体操など。生活経験、文化の伝承とともに現代の生き方を老人、幼児者、若い世代とともに学びあい、また地域への広がりをつなげればとの思いで活動しています。気がねなく孫を見るような想いで顔をだしていければ。芹田記

●生涯現役情報ステーションから

生涯現役情報ステーションの人気チラシは「世田谷ウォーキングフォーラム」の予定表です。みなさまもお近くの公園に集まり参加してみませんか。

●健康体操のおすすめ

長寿を健康で過ごすため仲間と一緒に体操をしましょう。簡単で健康に良いと言われてもなかなか一人では長続きしません。区内には皆さんの身近なところで体操クラブが有ります。次ページの一覧表をご覧ください。健康体操連盟から講師が派遣されグループの年齢に合ったレベルの体操を指導しています。見学、体験をお勧めします。

クラブ名		連絡先	電話	クラブ名		連絡先	電話
＜世田谷総合支所管内＞				＜砧総合支所管内＞			
1	上町トリム	成沢	3420-7033	1	元気の会	御園	3417-2963
2	多聞トリムクラブ	吉満	3414-3411	2	明正トリムクラブ	堀口	042-377-8332
3	桜木健康体操会	高田	3428-4513	3	砧健康体操クラブ	二反	3416-4462
4				4	大蔵トリムクラブ	荻野	3417-4453
5	太子堂中トリムクラブ	石原	3414-6307	5	たんぽぽ健康体操クラブ	中本	090-1838-5542
6	富士トリムクラブ	風間	3422-3781	6	世田谷スポーツクラブ	篠原	3417-4462
7	駒留トリムクラブ	池田	3414-8817	7	砧南ひまわり	齋藤	3700-1981
8	下馬体操会	中新井	3795-6270	8	喜多見中トリムクラブ	田中	3417-2508
9	リフレッシュクラブ	田村	3426-2371	9	千歳クラブ	神山	3329-2552
10	桜丘トリム	殿村	3428-1065	10	アップル	中村	3416-8514
11	中丸健康体操クラブ	兜山	3710-3256	11	祖師谷健康体操クラブ	平山	3482-5700
12	中里健康体操クラブ	高橋	3424-1608	＜北沢総合支所管内＞			
13	宮坂健康体操クラブ	吉田	3426-3322	1	下代田健康体操クラブ	広嶋	3412-3044
14	城山グリーンクラブ	菊池	3428-1764	2	東大原健康体操クラブ	青木	3469-2104
15	こまざわ健康体操クラブ	原	3421-1181	3	緑中健康体操クラブ	平山	3329-2670
16	松丘健康体操クラブ	上南	3420-6974	4	池之上健康体操クラブ	村松	3467-0931
17	三池トリムクラブ	青柳	3795-3678	5	梅丘体操友の会	上島	3460-7565
18	フレンド	早川	3422-5076	6	松沢健康体操クラブ	岩田	3321-5967
19	弦巻トリムクラブ	林	3428-1783	7	梅丘トリムクラブ	木名瀬	3322-9059
20	月曜クラブ	堤	3420-3670	8	花見堂健康体操クラブ	柳原	3414-1336
21	世田谷区高齢者桜会	高橋	3324-0265	9	しろやま倶楽部健康体操教室	采澤	3429-7872
22	若竹会	渡辺	6751-0823	八幡山小地域体育館 スポ-ツ教室		地域体育 館事務所	3302-0800
23	世ト会	中田	3426-4993	＜玉川総合支所管内＞			
24	若林スポーツ会	吉葉	3414-5573	1	さぎ草スポーツクラブ	清水	3429-9439
25	アシタバ体操クラブ	村岡	3429-8046	2	上野毛トリムクラブ	小澤	5706-2782
26	四季クラブ	伊藤	3420-6760	3	りんどうスポーツクラブ	山口	3707-6125
27	茜トリムクラブ	浅見	3421-2126	4	奥沢体操クラブ	大道	3727-9190
28	ひだまり文化研究会	小池	3702-6608	5	白さぎ会健康体操クラブ	三幣	3728-2477
29	若樹会	中田	3413-6212	6	小波体操クラブ	稲垣	3720-8821
＜烏山総合支所管内＞				7	奥沢トリム体操会	廣瀬	3701-7492
1	烏山健康体操クラブ	松浦	3300-5563	8	深沢トリムクラブ	斉藤	3704-6989
2	上北沢健康体操クラブ	武内	3306-5501	9	中町健康体操クラブ	北出	3425-5145
3	粕谷こまくさクラブ	森田	3304-9158	10	瀬田健康体操クラブ	粕谷	3704-0066
4	トリム芦花クラブ	藤村	3303-1960	11	玉川台トリム	星谷	3700-2733
5	泉トリムクラブ	山中	3300-2266	12	天寿会体操部	大原	3718-0977
6	桜並木健康体操クラブ	鈴木	042-485-3026	尾山台地域体育館 スポ-ツ教室		地域体育 館事務所	3705-3344
7	北烏山健康体操クラブ	渡辺	080-4054-7555				
8	土曜トリムクラブ	荒川	3326-5843				

若林ふれあいルーム活動グループ一覧

グループ名	活動内容	活動日	時間
ハッピー(幸せ)サロン	健康体操、フラダンスの基礎、歌合唱、お話会等	第2・4月	13:30～15:30
サロンひまわり	お茶・おしゃべり・歌・健康マージャン等	第1・3月	13:30～15:30
花野(はなの)	お茶・おしゃべり・俳句・季節の行事	第4金	12:30～17:00
かたくり会	旅行の計画立案と実施、お茶会、おしゃべり	毎週金	10:00～12:00
若紫の会	お茶・おしゃべり・手工芸・体操等	第2火	13:30～15:30
ミニデイにいなな	会食・レクリエーション・コーラス	第1・3木	11:00～15:00
さざなみ会	旅行・散歩等の計画立案、お茶、おしゃべり	第2・4水 第3金(外出)	10:00～12:00
サロン世老研	手芸、茶話会、演芸等	第2・4木	13:30～15:30
エス・シー31	お茶とおしゃべり、散策、スケッチ、川柳等	①第2木 ②第3水	①9:00～12:00 ②9:00～15:00
サロン生きがい	お茶とおしゃべり、ディスコン等	第2水、第4土	14:00～17:00
にいななウクレレサロン	ウクレレを中心に、コーラスや手話曲を楽しむ	①毎週火 ②第1・4水	①16:00～18:00 ②12:30～17:00
さろん「いろは」	茶話会、和紙・色紙を使って手工芸、体操	第3金	13:30～16:00
すこやかすてっぷ	お茶とおしゃべり、書道	①第1火 ②第2・4水	①14:00～16:00 ②14:30～16:00
たのしく体操	健康体操、太極拳など	第3水	15:00～17:00

にいなな映画サロンのお誘い

にいなな映画サロンは平成17年12月に産声を上げ、以来ひだまり友遊会館において活動を続け、今年で10年続いております。毎月第二と第四金曜日に世田谷社会福祉協議会のサロンとして、洋画を中心に上映しておりますが、平成28年より洋画と邦画の両方をだいたい2対1の比率で上映する予定です。

毎月第二金曜日にはNHK衛星映画劇場支配人の渡邊俊雄先生に映画上映の前に解説をしていただき、よりよく鑑賞するためのお手伝いをさせていただきます。

また、映画を鑑賞したあと、参加者の皆様とおいしい和菓子を食べお茶を飲みながら、感想など話し合っ楽しく過ごします。会費は1回につき¥300をいただいております。是非ご参加ください。

月別上映予定 1月から3月まで

1月 8日 靴磨き
22日 ヴィクトリア女王 世紀の愛
2月 12日 秋日和
26日 サンセット大通り
3月 11日 あなたを抱きしめる日まで
25日 柘榴坂の仇討ち
参加費 300円(お茶 お菓子付)

