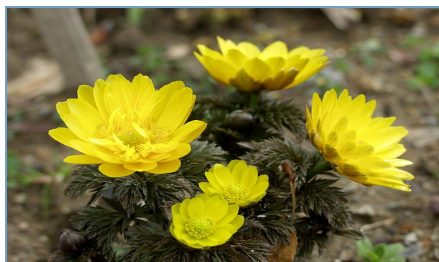


生涯現役情報ステーション

2019. 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



かわら版第35号

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並びにひだまり友遊会館に来場・ご来館いただきまして、誠に有難うございました。本年も変わりがせずよろしくお願い申し上げます。

2019年はスタッフ一同「**ポーっと生きてんじゃねえよ!**」といわれぬよう、また、「**ひだまり半端ないって**」と言っていたらいいよう、スタッフ一同「**亥のごとく**」情報を収集してまいる所存でおりますのでよろしくお願い申し上げます。

尚、今年も情報ステーションと一緒に盛り上げていただけるボランティア様を募集しております。興味のお有りになる方は、是非スタッフまでお声をおかけ下さい。

生涯現役情報ステーション

ボランティアからひと言新年の抱負

○明けましておめでとうございます。今年は大変の年となりますが、私ども情報ステーション運営ボランティアは、今年も皆様のお役に立つ、喜んでいただける新鮮な情報をお届けできるよう努力いたします。会館においでの際はぜひ一階のステーションにお立ち寄りください。お待ちしております。**横地**

○世の中デジタル時代になって、「物づくり」から「コトづくり」が重要になってきています。情報ステーションにはたくさんのイベントなど「コト」の情報があります。ステーション・ボランティアとして「物知り」から「コト知り」へを目指していきます。**岡崎**

○もっともっと多くの皆様に来て頂けるような情報ステーションに出来たらと思います。**宮野原**

○情報ステーションに来れば何かが見つかる。そんな魅力ある場所にしたいと思います。**毛利**

○来て観てお手に取ってご覧ください。きっと皆さまに必要な情報が見つかります。新しい情報を用意してお待ち申し上げます。**藤原**

○ステーションを現在の囲碁室で6人で初めて早9年が経ち、ワンストップ情報公開ショップとしての役割はその第一弾を果たした。ここで来室者の希望を汲んで次に発展する段階に来た。今年はその答えねばならないと考える。**遠藤**

○私は2期目のボランティアに応募してかれこれ6年位になります。きっかけは会社を退職し近所で好きな趣味のサークルを探しましたが、情報がまとまっているところがみつからず、この情報ステーションがその情報の発信地になればいいなと思い応募しました。これからも多くの方にご利用いただき「世田谷区の情報」は『情報ステーション』に行けばあるよと言われるように頑張りますので、どうぞ皆様足を運んでください。**石川**



4月から始まる各所講座等の募集案内

○詳しくは世田谷区の「区のおしらせ」または募集のパンフレットをご覧ください。

1 いきがい講座

受講対象:60歳以上(昭和34年4月1日以前生まれ)の世田谷区内在住者

受付期間:平成30年12月17日(月)

～平成31年1月23日(水)必着

申込方法:はがき、FAX、担当窓口、電子申請

(1)シルバー工芸教室 20回/年

紙漉き 開講曜日:原則第1土曜、第4日曜

木彫 開講曜日:原則第2土曜、第3日曜

七宝焼 開講曜日:原則第1日曜、第3土曜

会場 区立山崎小学校内 伝統工芸室

(2)代田陶芸教室

本科 開講曜日:火曜

会場 区立代田地区会館内 陶芸室

(3)土と農の交流園講座 28回/年

花 開講曜日:月曜

樹木 開講曜日:火曜

野菜 開講曜日:水曜

果樹 開講曜日:木曜

2 世田谷区生涯大学 第43期生募集

修業期間:平成31年4月～平成33年3月の2年間

対象:世田谷区在住で60歳以上の、コース別学習と健康体育授業の両方を受講できる方

コース:読・書再体験コース(火)、

東京と世田谷の歴史コース(火)、

社会と歴史コース(木)

あんしん・すこやかコース(木)

生き方発見コース(木)

健康体育(全コース必修)

定員:各コース30名(応募者多数の場合は抽選)

募集期間:平成31年1月21日(月)～2月12日

(火)必着 場所:せたがや がやがや館

3 世田谷市民大学 2019年度前期募集

修業期間:平成31年4月～7月

対象:原則、18歳以上の区内在住・在勤・在学者

コース:政治・社会(月)/経済・人間(金)

募集期間:平成31年2月1日(金)～2月20日(水)

(消印有効)

場所:せたがや がやがや館

世田谷区社会福祉協議会より

「地区サポーター」登録者を募集しています!

世田谷区社会福祉協議会では、地域福祉活動を行う「地区サポーター」を、福祉施設や団体が実施するイベント等に派遣する取り組みを行い、身近な地域での顔見知りの関係作りをすすめています。

～こんな方におすすめ!～

○身近な地域で知り合いを増やしたい

○得意なことで誰かの役に立ちたい

○空いている時間を活かしたい

○社会貢献がしたい

【募集要項】

■対象

健康で意欲のある区民の方。社会人、学生、主婦、定年後の方など様々な方が参加しています。初めてボランティアに挑戦する方、お友だち同士での参加も大歓迎です!

■活動場所・時間

登録時に活動可能時間帯をお申し出ください。時間帯は主に日中で、平日・週末、週/月ごと・単発など様々な活動があります。

■活動内容

社会福祉協議会や町会・自治会・各福祉施設などが行う地域活動のイベント支援、サロン・ミニデイの支援などです。

■安心して活動するために

登録時には、簡単な研修(オリエンテーション)を行い、「地区サポーター認証書」を交付します。活動時はボランティア保険も適用になります。

お住まいの地域で、気軽にボランティアをしてみませんか?お問い合わせは、お近くの地域社会福祉協議会事務所まで、ご連絡ください。

<問い合わせ先>

世田谷地域社協事務所 電話:3419-2311

FAX:3419-2354

北沢地域社協事務所 電話:5787-8537

FAX:5787-8533

玉川地域社協事務所 電話:5491-8525

FAX:5491-8526

砧地域社協事務所 電話:5727-6101

FAX:5727-6103

烏山地域社協事務所 電話:5314-1891

FAX:5314-1893



参加して楽しい団体、グループの紹介 「桜会」

(健康体操とストレッチ)教室のご案内

1. 名称 桜会(世田谷区健康体操連盟所属)
2. 場所 ひだまり友遊会館 地下1階体育館
3. 日時 毎週月曜日 11:00~12:30
4. 指導者 前原幾代先生
(世田谷区健康体操連盟公認)
5. 特色 前原先生が60歳以上の男女会員が多いので各人の体調を配慮して、指導しておられます。
会員数が現在16名なので、会場を広々と使用し、10名程度会員が増えても、のびのび運動ができる状況です。
健康体操を通じて現在の体力の維持、向上をはかると共に、会員相互の親睦を深めておられます。

6. 会費 入会金 500円

月 1500円(原則 月4回実施)

連絡先 会長 林 嘉男 03-3329-5376

副会長 松丸 滋賀子 03-3706-5350



桜会

「座タップ」

現役最高齢タップダンサー！中野ブラザーズ中野章三(81)がお届けする『座タップダンス健康法』を気軽に楽しめる教室を下北沢で開講しています。

かつて日劇やコマ劇場などの公演前に、出演者と共に楽屋でウォーミングアップのために行っていた独自のストレッチ方法とステップをアレンジし、中高年の健康促進、介護予防、美容やダイエットなどに適したプログラムを考案しました。

イスに座って誰でも気軽にタップダンスを楽しみながら健康促進ができるプログラムとして、いま様々なメディアが注目しています。

座って無理なく足を中心に全身運動！中高年の健康増進・介護予防、美容にダイエットに、お仲間づくりに！いつまでも若々しく瑞々しく健康長寿に！世田谷区のみなさん、私たちと一緒に「座タップダンス健康法」で楽しく健康になりましょう！

※レッスンは毎週水曜日12時半から。【お問い合わせ】03-6231-9005(事務局)

「弦友サロン」

クラシックギターの合奏サークルです。8人程の仲間が集まり楽しく演奏しています。演奏曲はポピュラーな親しめる曲を中心に選んでいます。

＜活動内容＞

- ・練習日：毎週火曜日 13時～16時頃(原則)
- ・演奏曲：瀬戸の花嫁、悲しい酒、浜辺の歌、セレナーデ、テネシーワルツ、ラ・クンパルシータ、コーヒールンバなど約70曲用意
- ・練習方法：指導者のリードの下で課題曲を練習
- ・会場：ひだまり友遊会館(第6会議室)など
- ・会費：500円/月
- ・演奏会：平均1回/月(デイホーム、地区集会所、文化祭など)
- ・懇親会：花見、暑気払い、新年/忘年会など

＜会員募集＞

- ・クラシックギターを弾いたことのある方を募集します。若い時にやっていた再開したい方など歓迎です
- ・ご見学は随時可能です。下記まで連絡を下さい

＜連絡先＞

・弦友サロン事務局 石井裕通 090-6001-1698



演奏中の弦友サロン



「座タップ」のスタッフと練習風景

生涯現役ネットワークから 2019「大人の学園祭」

テーマ「健康を考える」

日時 2019年2月17日(日)

日時 午前10時から午後4時

場所 成城ホール 入場無料

大人の学園祭 特別講演

講師 村田兆治氏 元プロ野球選手

日時 2月17日(日) 午後2時～3時(1時半開場)

場所 成城ホール 講演会参加料 500円

申込 事前申込制(電話) 03-5432-2403



～ひだまり友遊会館のご案内～

◆にいなな会の映画サロン◆

1月11日(金)『最高の人生の見つけ方』

1月25日(金)『楽聖ショパン』

2月 8日(金)『はなちゃんのみそ汁』

2月22日(金)『ニノチカ』

3月 8日(金)『ヘッドライト』

3月26日(金)『柘榴坂の仇討』

時間 13:00 から 参加費 300 円(お茶 お菓子付)

◆美術を楽しむ講座

講師:谷岡 清

共催:にいなな会

第10部 浮世絵の巨匠～江戸の美を極めた男たち～

その成立と華麗なる展開

第1回 1月28日(月)

浮世絵・美人画の誕生～鈴木春信～

世界で愛された浮世絵は、どのようにして誕生したか。手で描いた絵が版画になり、格安で爆発的に普及した。春信のスリムな美人が一世を風靡したワケは？

第2回 2月 25日(月)

肉体美の健康美人たち～鳥居清長～

清長の出現で、春信のスリムな美人は一挙に八頭身の健康美人へ。清らかな色香を漂わせた肉付きのいい美人たちは、日ごと夜ごと、江戸の町人を魅惑した。

第3回 3月25日(月)

艶を競う豊潤る美人～喜多川歌麿～

歌麿の美人画はさらに進化、町の評判美人や廓の花形おいらんの華麗な姿絵は、江戸中の話題をさらった。特にアップの大首美女は、豊かな姿態を大胆に表現！

定員:60名(先着順) お好きな回に自由に参加できます。

時間:13:30から 参加費 300 円

◆ひだまり歴史講座◆

講師:伊藤 寿

共催:にいなな会

第一部 ヨーロッパの魅力探訪① 全10回

第8回 1月19日(土)

皇帝ナポレオンの誕生

第9回 2月23日(土)

パリ大改造と花の都の誕生

第10回 3月16日(土)

ピスマルクとドイツ統一

時間 13:30～15:30 参加費 300 円

◆AEDをもちいた応急手当の講習会

AED 日時:1月29日(火) 13:30～14:30

定員:先着30名

世田谷消防署の署員が指導致します。

◆歌声 in ひだまり

立春～どこかで春が～

日時: 2月7日(木)10:30～12:00

歌声リーダー: 小川圭一 伴奏:片岡幸江

参加費: 200円



◆シリーズ講座 2月開講 応募は往復ハガキで

○英会話入門講座 全5回 費用:2,000円(教材費込)

日程:2/1・8・15・22・3/1 金曜日 定員:12名

○折り紙入門講座 全5回 費用:1,500円(材料費込)

日程:2/13・27・3/13・20・27 水曜日 定員10名

◆世田谷区シルバー人材センターだより◆

センターに入会して仕事をしてみませんか？

センターでは今、**会員さんを大募集**しています。

特に女性会員大歓迎！(60歳以上で区内在住の方)

区立の駐輪場、植木剪定、除草、学童の通学路見守り、家事援助など地域に貢献できる仕事です。

囲碁や俳句、カラオケ、ゴルフなどの

同好会もあり、仲間もできますよ！

入会説明会は毎月開催(要予約)。

1月の説明会の予定

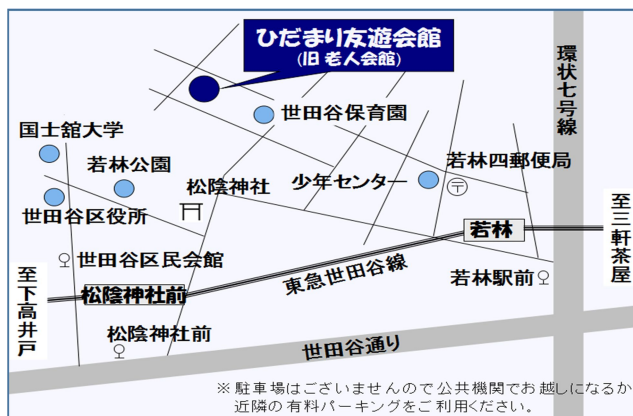
1/9(水)9:30～宮坂区民センター 2階

1/21(月)13:00～用賀ワークプラザ

連絡先:公益社団法人世田谷区シルバー人材センター

(本部)世田谷区宮坂 1-24-6 Ⅱ 03-3426-9211

(支部)世田谷区粕谷 1-7-34 Ⅱ 03-5316-1371



ひだまり友遊会館 世田谷区若林 4-37-8

TEL:03-3419-2341 FAX:03-3413-9444