

生涯現役情報ステーション

かわら版第38号

2019. 10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



この頃は、時候の挨拶を書くにも以前のように定番の挨拶文が書けない今日このごろですが、ひだまり友遊会館は9月には恒例の「敬老行事」も無事に行うことができました。

会館にとっては秋の一大イベントですが、今年のはじめて若林児童館のお子さんたちが、大道芸ジャグリングを披露してくれたり、いつも以上に盛り上がりを見せてくれました。

会館にとっても近隣施設とのかかわりも大事な活動の一つですし、多世代交流の場をもっと広げられればと思っております。

いよいよ、今年もあと少しですが、11月にはヴァイオリンコンサート、12月にはクリスマスイベントなど行事も多数予定しておりますので、これまで以上にご来館・ご参加いただければと思っております。

ひだまり友遊会館 職員一同



第 32 回オリンピック競技大会(2020/東京)

開催まであと 297 日(10 月 1 日現在)

東京 2020 パラリンピック競技大会

開催まであと 329 日(10 月 1 日現在)



世田谷区の取り組み

アメリカ合衆国のホストタウン

ホストタウンとは、東京 2020 大会をきっかけに、外国との交流イベントなどを通して多文化や多様性の理解を進めるとともに、地域の活性化をめざす自治体のことです。

世田谷区は、アメリカ選手団のキャンプ実施をきっかけとして、平成 28 年 6 月にホストタウンに登録されました。スポーツ・文化・観光で交流の輪を広げていきます。

共生社会ホストタウン

共生社会ホストタウンとは、ホストタウンの中で、パラリンピアン(障害のある選手たち)との交流をきっかけに、イベントなどを通して共生社会の実現に向けた取り組みを推進する自治体のことです。

世田谷区は共生社会の実現を「レガシー(後世に残る実績)として将来につなげていくため、平成 29 年 12 月に都内ではじめて登録されました。

区内で行われるオリンピック競技

東京 2020 大会の馬術競技が世田谷区内で開催されます。馬術競技は、人と動物である馬が一体となって競う競技であり、人と馬の信頼関係が勝敗に影響してくるスポーツです。また、男性と女性を問わず、幅広い年齢層の選手が活躍している競技でもあります。

オリンピック競技

馬場馬術、障害馬術、総合馬術

パラリンピック競技 パラ馬術

競技会場

馬事公苑(世田谷区上用賀2-1-1)

競技日程

馬場馬術 7/25、7/26、7/28、7/29

総合馬術 7/31、8/1、8/2、8/3

障害馬術 8/4、8/5、8/7、8/8

パラ馬術 8/27、8/28、8/29、8/30、8/31

(チラシとホームページを参考にしました。)

健常者と障害者がともに楽しめる競技

「ボッチャ」

「世田谷 Y・Y リハスポクラブ」自主活動とボッチャの魅力 須黒 章男

私が、世田谷 Y・Y リハスポクラブに参加したきっかけは、訪問診療の医師、長谷川幹先生からの一言でした。「障害のある人たちが集まってスポーツを行う自主グループに参加してみませんか」という言葉に、スポーツなんてできるだろうかと不安がありました。が参加し始めました。

参加し始めて今年で2年目(?)になりますが、リハビリのイメージが大きく変わりました。

楽しく仲間と楽しく体を動かすうちに多くの心や身体に変化がありました。最初は怖くて車椅子に座ったままでしかできなかった卓球も、やっているうちに体がしかりとし、今では立っていてもバランスを崩すことがなくなりました。

そのことが自信になり、家の中では杖なしで過ごしています。杖を使わないことで、食器などを自分で用意したり、運んだりできるようになりました。また家族とも外に出かける機会が増え、1時間くらいは平気で歩き続けられるようになりました。

機能訓練という、やらされているリハビリではなく、楽しいから集まってくる仲間と一緒にボッチャや卓球を通じ、心も体も元気になりました。

ボッチャは重度の障害のある人でもできるスポーツとして考案された、パラリンピックの種目です。赤青の球を的となる白いジャックボールに近づけた方が勝ちという簡単なゲームですが、次々展開が変化し面白さにはまっています。皆さんにも是非参加していただきたいと思います。



参加して楽しい活動団体の紹介

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ります。

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



敬老週間行事2019 (9月15~16日於ひだまり友遊会館)

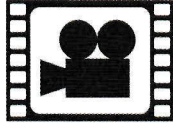
会館を利用する団体グループの作品展、演芸会を写真でご披露します。



～ひだまり友遊会館のご案内～

◆にいなな会の映画サロン◆

- 10月11日(金)『歩いて歩いても』
 10月25日(金)『陽のあたる場所』
 11月8日(金)『黄昏』
 11月22日(金)『深夜食堂』
 12月13日(金)『湯を沸かすほどの熱い愛』
 12月27日(金)『白い恋人たち』



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

共催:にいなな会

第11部 浮世絵を楽しむ～江戸っ子たちの暮らしと悦楽

講師:谷岡 清

第4回 10月21日(月)

華やかな遊女の世界～廓の成り立ちと役割

歌舞伎と並んで廓の世界は江戸の華!
 遊女たちの昼と夜に迫る。

第5回 11月25日(月)

旅の愉しみ～神社・名勝 旅のディープな悦楽

江戸の平和 250 年。道路・宿場のインフラも整い、
 世は旅の大ブームへ。急に信心深くなった江戸の庶民は
 神社仏閣へ押し寄せ、「東海道」は空前の売り行きに。

第6回 12月16日(月)

世界に羽ばたいた浮世絵～質の高さに驚嘆!

マネもモネもゴッホもドガも、誰もが驚嘆した浮世絵の大
 破は、工芸にも及び、ヨーロッパ空前のジャポニズムの
 嵐を巻き起こした。

時刻:13:30から 参加費 300 円

◆ひだまり歴史講座◆

講師:伊藤 寿

第二部 ヨーロッパの魅力探訪② 全10回

第6回 10月19日(土)

カトリーヌ・ド・メディシスと聖バルテルミーの虐殺

第7回 11月16日(土)

オスマン・トルコとウィーン包囲

第8回 1月18日(土)

モーツァルト「フィガロの結婚」

時間 13:30～15:30 参加費 300 円

◆歌声 in ひだまり

日程:11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

今後の予定:2/6 (木)



◆ひだまり友遊会館シリーズ講座

令和2年1～3月 中国語入門講座・やさしい編み物講座

◆メダカの学校◆

♪だーれが生徒か先生か～♪ (みんなが生徒、みんなが先生) のメダカの学校、今回は、健康マイスターの生みの親、中島先生(世田谷区保健センター所長)を講師としてお招きしての開催です。他にも磨くをテーマに図工、文化、地学、生活、運動、ピアノで歌などのプログラムで、様々な分野から元気な暮らしをめざします。詳細は9月にチラシでお知らせします。日時①令和元年10月26日②11月23日③オープン講座(特別講演会)12月14日④令和2年2月22日⑤3月28日(全て土曜日午前9時30分～12時15分)会場世田谷区立ひだまり友遊会館参加費5回分2500円お問い合わせ03-3422-5606(世田谷健康マイスターズ代表鈴木勝久)

◆世田谷区シルバー人材センターだより

会員さん募集!女性の方歓迎!!

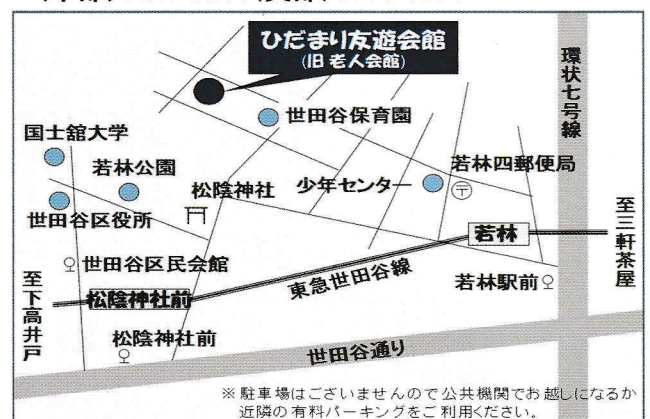
区内在住で60歳以上の方、身体を動かして健康づくり・地域貢献

仕事は区立駐輪場管理、会館管理、公園清掃
 家事援助、植木剪定、除草、児童見守りなど
 地域貢献の仕事です。年会費 1000 円

10月～12月の入会説明会の予定(要予約)

- ・10/2(水)9:30～宮坂区民センター 2 階
- ・10/10(木)13:30～太子堂区民センター(臨時)
- ・10/16(水)13:30～喜多見東地区会館(臨時)
- ・11/5(火)9:30～宮坂区民センター 2 階
- ・11/18(月)13:30～宇奈根地区会館(臨時)
- ・11/21(木)13:30～北沢タウンホール(臨時)
- ・12/2(月)9:30～宮坂区民センター 2 階
- ・12/3(火)13:30～鎌田区民センター(臨時)

連絡先 世田谷区シルバー人材センター
 (本部)3426-9211(支部)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