

# 生涯現役情報ステーション

2022年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42号

ホームページ [生涯現役情報ステーション](#) → 検索

### 会館より御礼

昨年5月15日から今年1月16日迄、半年間に渡る工事のため、ご利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしましたこと、改めてお詫びいたします。

おかげさまでひだまり友遊会館も新たにスタートすることができました。

新しくなったところを簡単にご説明いたしますと以下も通りです。

- ①照明器具のLED化②空調設備の一新③エレベーターの一新④天井等の張替え⑤建具の一部一新⑥トイレの一新⑦改修に伴い生涯現役情報ステーションの位置変更 etc.

上記の通り設備の改修がメインですが、これにより以前よりもすごしやすい会館となったと思っておりますので、変わらずまたより一層ご利用いただければと思っております。

ひだまり友遊会館 館長 田村 弘

### 生涯現役情報ステーションボランティアの一言

- ☆ ようやくひだまり友遊会館の改築が終わり、場所が入口の右側から左側が変わって明るくなったのは嬉しいのですが、区民の方々に入室もらえるか心配です。今まで以上に情報集めに頑張りますので、皆さま是非のぞきにきてください。石川 令子
- ☆ 友遊会館を訪れる皆様がたくさん寄ってくださる魅力的な情報ステーションにして行きたいと思います。宮野 原
- ☆ ひだまり友遊会館の改修もやっと終わり、「生涯現役情報ステーション」も4月より実質的再開となりました。情報の掲示場所は、事務室の裏とイトインコーナーの2か所となります。運営ボランティア同一層努力いたしますので皆様のお出でを心よりお待ちしております。横地
- ☆ 1年間の工事が終わり、情報ステーションも再開しました。事務室の奥にあります。ゆっくりと資料をご覧いただけます。「とまり木ステーション」も随時開催されます。どうぞお立ち寄りください。岡崎
- ☆ 4月から情報ステーションが再スタート。場所が事務所の奥で入りにくいですが情報の探索に訪問していただけるよう工夫していきたいと思っております。毛利
- ☆ コロナの数年間、シニアには 運動不足が当たり 辛い日々です。情報ステーションも生涯大同窓会長を中心に 現在の二階囲碁室で初めてから、現在の田村館長まで 4代目を数えました。会館リニューアルの為 区の縦割り情報展示を ワンストップ展示にするため、開始した「情報ステーション」ボランティア活動も、役年お休みし、ご不便をおかけしました。情報ステーションの展示情報は データー化されており、皆さんの関心傾向や 区の発行する引接物が どのくらい有効かなど、役立つデータが ひだまり友遊会館には 蓄積しているのです。今後も 私たちボランティアも地道に 続け、いつか 気づかれる日を 待っています。遠藤
- ☆ コロナ禍の生活も3年も続いています。4月は何か始めるのによい季節です。情報ステーションに来て見て触ってやりたいことを見つけてください。ボランティア一同お待ちしております。藤原

## 守ろうよ わたしの好きな 街だから

2代目ふれあいポリスに就任しました古田(古田)と申します。皆様と佐伯係長が築いた「絆」が途切れることがないよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

相変わらず特殊詐欺が多発しており、特に多いのが

- ① 息子や孫になりすまし「カバンを無くした。携帯電話や大事な書類が入っていて、今日中に現金が必要だが間に合わない。いくらか用立てて」等と言って騙す『オレオレ詐欺』
- ② 区役所の職員になりすまし「医療費の還付金が未だ受領されていません。手続きの期限が終了していますが今回特別に ATM で救済措置ができます」等言って ATM の操作を指示し、知らない間に現金を振り込ませてしまう『還付金詐欺』

で他に『キャッシュカード詐欺盗』『預貯金詐欺』『架空料金請求詐欺』等があり、息子、孫、区役所、宅配業者、デパート、電気店、警察、郵便局、銀行、保険会社等、さまざまな者に成りすまして、銀金を騙し取られています。

昨年、

**世田谷警察署管内は50件(約1億1,165万円)**

**東京23区では、世田谷区が10年連続1位で**

**229件(約4億3,651万円)**

**東京都内では、3319件(約66億2,152万円)**

が犯人に騙し取られてしまい、被害者の約9割の人は「私は大丈夫」と思っていました。

対策で大切なのは、詐欺犯人と話さないことです。

そのためには

- ① 留守番電話機能を使い、相手を確認してから電話に出ること。
- ② お金やキャッシュカードに関わる判断を絶対に1人でしないこと。金融機関や ATM に行く前に、必ず、家族や知人や警察に相談してください。

その他、不用品の買い取り、屋根や雨どいを無料で点検、保険を使って無料で修理するといった訪問者とのトラブルから違約金を請求される事案が発生しております。はっきりと断ってください。

**世田谷警察03-3418-0110**

**事件・事故 助けてそのとき110番**

**悩み・心配 警察相談ダイヤル#9110**



## 「うめとぴあ」から健康アドバイス

**高齢者が元気で生きるために何ができるか。**

コロナ禍で日本全体が、活動を控えていた時期に、保健センターに赴任しました。地域の健康を高めるために何ができるか考えてみました。呼吸器内科医を33年やってきた経験から、呼吸はゆっくり吸ってゆっくり吐く腹式呼吸をお勧めします。鼻から吸って下腹部を膨らませる。ゆっくりと口をすぼめてはいていく。丹田を意識すると自然にできるようになります。その呼吸で、詩吟まではいかななくても大きな声を腹の底から出すことも大切です。このお腹の力を使って体を動かすことがとても有効なのです。わたしは剣道の素振をやっていますが、いろんな体を動かすスポーツにも応用ができます。もちろん歩くときも少しだけ意識してみると体と心がまとまります。

病気を持つ人も持たない人も、毎日健康に生きる努力が必要なことを知りました。いつかは天国に召されるわけですから毎日を大切に生きていく。心と体は関連しますので、心身ともに健康であることが大切だと思います。

昔、患者さんが教えてくれました。『一なし、二少、三多』。1.タバコは吸わない。2. お酒はほどほど、3.運動と不特定多数の人とのコミュニケーションだそうです。

私が続けていることは、栄養(玄米食)と休養(呼吸法)と適度な運動(素振り、詩吟)などです。若い頃のような躍動感はなくても自然と調和した暮らしの中で健康を感じられたらいいと思います。何か初めてみてください。大西司(世田谷区保健センター一所长)

四国善通寺生まれ、丸亀育ち63歳、医師の父を早くなくす。昭和大学を卒業、山梨、米国、栃木、鹿児島を病院を経て昭和大学で定年を迎える。予防医学センターを経て現職。趣味は剣道、書道、自然に親しむこと。子供は三人。



## 参加して楽しいグループ紹介

### 桜会健康体操(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階体育室
  3. 日時 毎週月曜日 10:00~12:30
  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 60歳以上の男女が多いので、前原先生が各人の体調に配慮して、指導しています。健康体操を通じて現在の体力の維持、向上を図ると共に、会員相互の親睦を深めている教室です。
  6. 会費 入会金500円  
月 1000円
- 連絡先 会長 川口 泰男 03-3700-6685  
事務局 近藤 正輝 03-3309-6958  
佐藤 通子 03-3428-8684

### 中高年ダンスサークル

中高年社交ダンスサークルは良いお友達をたくさん作る会です。ダンスが上手下手関係ありません。人としてのマナーを守り、友達を大切に、社交ダンスを通して、健康で楽しく有意義な人生を過ごしていただきたいと思っています。社交ダンスはテレビで見る競技ダンスと違い、ステップが決まっているので、世界中の方々とリズムに合わせてすぐに踊ることが出来ます。社交ダンスは名前の通り人々の交流の場で、人と付き合うためのツールが社交ダンスです。ダンス教室も開催しています。ダンスにはワルツ・タンゴ・ルンバなど10種目があります。教室ではホームページやラインも使い、2種目づつ5カ月で踊れるようにレッスンしています。ダンスパーティーや旅行も開催して、早く友達と楽しく踊れるように導いています。どなたでも必ず踊れるようになります。難しく考えずに勇気を出してまずはお友達作りにご参加ください。『中高年社交ダンス』がHP キーワードです。



### 世田谷ウォーキングフォーラム

新たな分野を加え、更なるウォーキングの習慣化を目指す  
世田谷ウォーキングフォーラム(SWF)は、42008年1月の活動開始後、今年で満14年を迎えました。区内5カ所の公園(砧・駒沢・世田谷・羽根木・芦花)を中心に園内外のウォーキングイベントを通じて、微力ながら区民のウォーキングの習慣化による健康寿命の延伸と仲間づくりをサポートする活動を継続して参りました。

1 この度、活動の新分野として、世田谷区立保健医療福祉総合プラザ運営管理室様並びに世田谷区保健センター様のご協力をいただき、「うめとぴあ」を拠点にポールウォーキング・イベントを新たにスタートさせることとなりました。ポールウォーキングは、下半身運動主体のウォーキングに、ポールを利用した上半身運動を加えた、全身運動となっており、シニアの皆様にも手軽に楽しんでいただけるものです。既存のウォーキングに加え、ポールウォーキングにより、皆様の運動の幅を広げていただき、栄養と社会参加の3本柱にて、更にフレイル予防に努められることが、おひとりお一人の健康長寿の延伸に資するものと確信しております。

2 保健センター様では、令和4年度健康づくり講座案内にて「腕も運動ポールウォーキング体験講座」新設を発表されましたが、当会は、こうした環境を踏まえて、本年6月より、ポールウォーキング・イベントを、毎月定期開催することを予定しております。活動予定案内は、ひだまり友遊会館情報ステーションでも入手可能です。どうかご期待ください。

連絡先:

世田谷ウォーキングフォーラム  
事務局 電話 080-1256-1524



2022年3月 中高年社交ダンス教室 桜丘ホール

中高年ダンスサークル 連絡先

綱島 俊一 ツナシマトシカズ 090-8777-6370

## ～ひだまり友遊会館のご案内～

### ◆にいなな会の映画サロン◆

- 5月27日(金) 『めぐり逢えたら』  
 6月10日(金) 『しこふんじゃった』\*  
 6月24日(金) 『OK牧場の決闘』  
 7月8日(金) 『女相続人』  
 7月22日(金) 『あやしい彼女』\*  
 \*は邦画です



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14部 浮世絵の衝撃!

～19世紀のパリに激震が走った～ 講師:谷岡 清

第4回 5月23日(月)

#### 版画と陶芸の浮世絵天国 デザイン使い放題

世紀末のパリを彩った版画も陶磁器も、浮世絵の影響を受けないものはないと言えるほど熱狂的な信奉であった。皿に版画に北斎・広重の絵が踊った。

第5回 6月27日(月)

#### ヨーロッパ芸術とジャポニズム

数回にわたるパリ万博などを通して、浮世絵や工芸品の完成された美が日本趣味をヨーロッパ中に広げ、ジャポニズムは、ヨーロッパ芸術に多大な影響を与えた。

時間 13:30から 参加費 300円



### ◆ひだまり歴史講座◆

共催:にいなな会

#### 第三部 ヨーロッパの魅力探訪④ 講師:伊藤 寿

第1回 5月21日(土)

#### ヨーロッパ文化の源流①ギリシャ神話

ヘルメス、ヴィーナス、ディオニュソス

第2回 6月18日(土)

#### ヨーロッパ文化の源流②キリスト教

「新約聖書」最後の晩餐～裁判

第3回 8月20日(土)

カエサルとクレオパトラ



7月はお休みです

時間 13:30～15:30 参加費 300円

## 福祉電話訪問のご案内と募集

福祉電話訪問にお申し込みいただきますと、ひだまり友遊会館の電話センターの協力員が、月曜日～木曜日の間で、週1回、午前または午後にお電話します

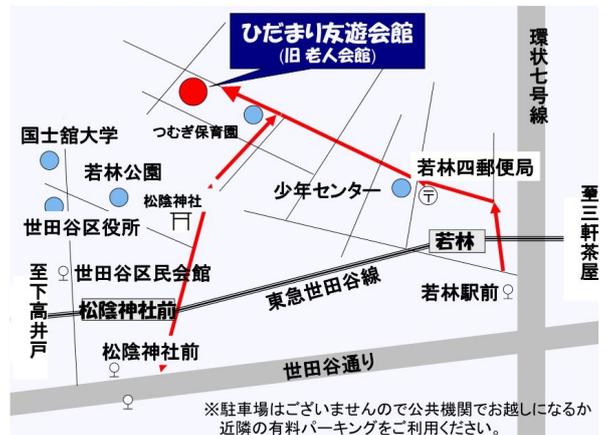
対象

世田谷区内にお住まいの65歳以上の方で、ひとり暮らしの方または高齢者のみの世帯の方

～福祉電話訪問にお申し込みいただくと～

- ♥お約束した日時に、協力員(区から依頼した生涯大学修了生など)が電話をおかけします。
- ◆協力員は、60代から80代の同年代の方が多いので、日々の出来事や、日頃の悩み事など気軽にお話しいただけます。
- ♣必要に応じて、ご家族の方などの緊急連絡先への連絡も行います。
- ♠お約束した日時にお電話しますので、安否確認にも活用いただけます。

問合せ:各総合支所保健福祉センター保健福祉課  
 世田谷 03-5432-2850 北沢 03-6804-8701  
 玉川 03-3702-1894 烏山 03-3326-6136  
 砧 03-3482-8193  
 または、お近くのあんしんすこやかセンターもしくは  
 ひだまり友遊会館 03-3419-2341



※駐車場はございませんので公共機関でお越しになるか近隣の有料パーキングをご利用ください。

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