

# おおさわ わ・わ・わ

Vol.2

輪

和

環

新しく、みんなの居場所にしませんか？

## のがわの家

6丁目の空き家を使った居場所づくりを、「のがわの家準備委員会」で話し合いをしてきました。ついにお披露目です！子どもから高齢の方まで、地域の様々な人が集まれるような場所を目指しています。お昼ごはんを持ってきて食べたり、お茶飲みながらお喋りをしたり、みんなで宿題をしたり…皆さんで集まって、お茶飲んで、おしゃべりしませんか？



「のがわの家準備委員会」話し合いの様子

ぜひ来てください！

### プレオープン

どんな場所なのか見に来てみませんか？のがわの家で、そうめんと白玉汁粉を食べながらおしゃべりしましょう！  
日時：8月24日（木）  
10：30～14：00【出入り自由】  
費用：一人100円お願いします。

### 9月5日（火）～

ご自由に利用できます。みんなでお茶飲みながらお喋りに来てください。昼食の持ち込みも可能です。  
日時：毎週火曜日  
10：00～14：00【出入り自由】  
費用：一人100円お願いします。  
（中学生以上）



のがわの家ココ！  
大沢6-3-35  
(看板あります)



## 編集後記

自転車で大沢をまわっていると、顔見知りの方に会う事が増えてきました。立ち話になって約束に遅れそうになることもしばしば…。ひとりひとりの方と顔見知りになると、大沢を知る事にも自然につながっていきます。この取材を通して初めてお会いする方、以前から知っている方からご紹介される方とつながって、「わわわ」を実感しているこの頃です。（和田）

事務所は大沢ではありませんが、週2くらいで大沢に行くと、声をかけたりかけられたりということが増えて嬉しいです。今回掲載のものは定期開催ではないものもあるので、気になる方はぜひ私たちへお問合せください！（高橋）

定期的に発行していきます。写真やデザインにおいてご協力くださる方、「うちの団体を掲載してほしい」というお声お待ちしております！お問合わせは下記へお願いします。

三鷹市社会福祉協議会 高橋沙織 電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273  
三鷹市大沢地域包括支援センター 和田麻美子 電話：0422-33-2287 FAX：33-2220



## 地域の人が集う小さな公園 すぽっとガーデン

今から8年前。古い児童遊園を改修してコミュニティガーデンができました。近所の方が中心となり、市の協力も得ながら作りました。とても小さなスペースですが、安らぎのある草花が見ごろです。見つけにくい場所にあるので探索してみてください～。



ここをのぼります

毎月お手入れ活動をしています。  
雨天延期です。

日時：毎月第3月曜日  
10時～12時頃  
問合せ：☎45-8351  
(花と緑のまち 三鷹創造協議会)



ピリリとさせましょう

## わさび体操

日時：①第1・3金曜日  
10:30~12:00  
②第4土曜日  
10:00~11:30  
場所：①大沢コミュニティセンター  
②大沢地区公会堂  
参加費：無料  
対象：基本的に大沢にお住いの65歳以上の方  
問合せ：大沢地域包括支援センター  
0422-33-2287

大沢地域包括支援センターが主催している介護予防のための体操教室です。



体操の後は、保健師による健康のお話、警察や消防による地域のお話など、生活に役立つ情報提供をしています。

MY習慣にしませんか？

## 早朝ラジオ体操

日時：毎朝6:00~6:40※雨天中止  
(12月~1月は休みの期間あり)  
場所：大沢コミュニティセンターグラウンド

大沢コミュニティセンターのグラウンドにて実際に体操をしている様子。早起きしたら参加してみませんか？



中潮幸雄さん

始まりは昭和55年。毎朝ラジオ体操をしています。国民的な体操、ラジオ体操。運動も朝にすると気分まで健やかになるかもしれません。簡単なストレッチ、太極拳等もしますが、誰でも、費用もなく、突然でもOKです。

学生と一緒にランチの時間

## 食DE絆

大学と地域、ゆるやか~なつながりを作っていきたいという思いから始めました。高齢の方、障害のある方、お子様連れ...様々な方がいらしてくださっています。ルーテル学院大学の食堂で、学生たちと一緒に食事しませんか？

お手伝いも募集中！

日時：毎月第3水曜日11時~13時  
8月、2月、3月はお休みです。  
場所：ルーテル学院大学学食「マルティン食堂」  
(大沢3-10-20)  
小田急バス停留所「西野」下車、徒歩約3分  
問合せ：ルーテル学院大学・コミュニティ人材養成センター  
0422-31-7920



学生さんより

出会いを大切に下さい、と祖父母に言われたのをきっかけに参加し始めました。いろんな方とお話するたび、こんな考えがあるんだ、と思うので、他の人の目線が嬉しいです。話させてくれてありがとう、という感謝の気持ちです。

## ほのぼののネット 大沢班

ほのぼののネットって？

地域に住むボランティアのみなさんが「ほのぼののネット員」となって活動しています。高齢の方が住み慣れた家の近くで集まっておしゃべりできるサロンや、少し遠出するバスハイクを企画したり、一人暮らしの方の見守り活動を行っています。大沢には「大沢班」「大沢わかば班」「のがわ班」の3班が活動しています。その中の「大沢班」をご紹介します。

ほのぼののネット員  
募集中！！  
一緒に活動しませんか？

エリア：大沢4・5丁目  
日時：定例会毎月第二月曜日  
お茶の会 9月、12月、3月  
バスハイク 6月  
(それぞれ日時は近づいたら決まります)  
場所：大沢コミュニティセンター  
問合せ：三鷹市社会福祉協議会  
0422-76-1271

平成28年6月の  
バスハイクの様子



みんなでビンゴゲームをしました  
ビンゴになったら景品が！

綺麗な歌声を披露して下さった  
ボランティアさんと一緒に歌いま  
した♪

9月のお茶の会のご案内

日時：9月7日(木) 13:00~15:00  
受付開始12:45  
場所：大沢コミュニティセンター3階多目的室  
会費：100円  
内容：大正琴の演奏  
おしゃべりタイム  
お楽しみ ビンゴゲーム

## 地域ケアネットワーク・大沢

地域ケアネットワーク・大沢とは？

「地域ケアネットワーク」とは、子どもから高齢者まで、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるような取り組みをするネットワークです。地域ケアネットワーク・大沢は、住民協議会や町会・自治会、民生・児童委員、ほのぼののネットや地域包括支援センター等、地域の様々な関係機関、団体からなる60名程度のおおさわ委員で構成されています。



サロンおおさわ

赤ちゃんの応急救護講習会

買い物支援事業の  
検討・実施

認知症サポーター養成講座

サロンおおさわの開催について  
日時：不定期※10月、1月、3月開催予定  
会 場：主に大沢コミュニティ・センター  
3階多目的室

参加費：無料  
問合せ：45-1151  
内線2663  
(地域ケア推進係)

子どもも高齢者も障がいのある人も、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまち・大沢をめざし活動をしています。



代表  
得能昭子さん