



大沢地区の 民生・児童委員

シリーズ
NO. 1



民生・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され地域の中で福祉の相談や支援を行うボランティアで、三鷹市には111名（平成30年12月1日現在）の民生・児童委員がいます。シリーズで大沢地区で活動している民生・児童委員さんを紹介します。

木下久美子さん 担当地区：大沢1丁目5番～7番、9番、17～18番、5丁目1～4番

2010年から民生委員として活躍している木下さん。

民生委員になられたきっかけは何ですか？

「羽沢小学校のPTAで知り合いだった前任の民生委員の方から声を掛けられて。町会でいろいろな活動をしていとし、人の役に立つことは嫌いではなかったので民生委員になりました。人から頼まれると嫌と言えない性格もありますね(笑)」

民生委員の活動で大変なことはありましたか？

「民生委員になった数か月後に東日本大震災が発生し、一人暮らしの方や障がい者のある方の家を一軒ずつ訪問し安否確認を行いました。その後、東京で計画停電が行われることになり、計画停電の予定をホームページから印刷して情報が必要な家庭にお知らせしました。非常事態でしたが、近所の方が困りそうなことを自分で考えて行動できたかなと思います。」

お忙しい活動の中、リラックスできる時間はどんな時ですか？

「子どもが幼稚園に通っている頃に始めた合唱ですね。歌が好きなので、歌っている時が一番幸せです。合唱からは、一人だけ目立っては駄目で他のパートと合わせることの大切さを教えてもらいました。」

石崎清子さん 担当地区：大沢1丁目2番～4番、8番、10～11番、13～16番

民生委員になって3年の石崎さん。造園業の女将さんとしても活躍されています。

民生委員になられたきっかけは何ですか？

「前任の民生委員の方から後任をしてほしいと何度も言われまして。何度も声をかけてもらえることは有りがたいことだな～と思いましたし、私でも出来ることがあれば…と考えて、お引き受けしました。」

民生委員の活動はどうか？

「未だ経験が浅いので、たくさん活動は出来ていないのですが…。でも、見知らぬ人で困っている方を見ると行動するようになりました。先日雨降る夕方、ガードレールを手すりに伝え歩きしているお年寄りを見かけて、運転中だったのですが途中で引き返し、交番まで連れて行きました。そんな行動は、民生委員になってからです。」

自営業等お忙しいかわら、ご自分の好きな時間はどんな時ですか？

「月1回のわずかな時間ですが、朗読の会は自分にとっては貴重です。森鷗外や最近の直木賞の図書など、図書の一部だけですが、色々発見があって楽しい。ただ、朗読は頼まれても出来ません(笑)」



編集後記

4月から大沢地区の生活支援コーディネーターとなり、9か月が経過しました。この間、ほのぼのネットや地域ケアネット、介護予防のグループなど、様々な場面で大沢地区の皆さんとお会いする機会が増えました。お茶会で会ったAさんが、実は介護予防体操に参加しているBさんと知り合いだったりと、地域の皆さんの会話の中でこれまで出会った方の名前を耳にしたりと、地域の皆さんのつながりを肌で感じています。(道三)

私たちが大沢地区の
生活支援コーディネーターです！



道三

和田

病気で後遺症のある1人暮らしの男性。最近、私とつながる機会があり、人の集まる場を紹介し、参加されるようになりました。「生活に希望ができたよー」真っ白だったカレンダーに予定を書き込んで笑顔の男性！後遺症に変化はありません。でも、出かける予定や居場所が希望になる方もいらっしゃるのですね。あなたには、居場所はありますか？

私達は、皆さんと一緒にそんな居場所を作ったり、ご紹介することもお手伝いします。(和田)

三鷹市社会福祉協議会 道三 啓吾
三鷹市大沢地域包括支援センター 和田 麻美子

電話：0422-76-1271 FAX：0422-76-1273
電話：0422-33-2287 FAX：0422-33-2220

三鷹市大沢地域情報誌

Vol.5

発行日：2018年12月

おおさわ

わ・わ・わ

輪

和

環

大沢地区で大流行♪

“健康麻雀”は地域の社交場

「健康麻雀」をご存知ですか？麻雀と聞くとお酒を飲み、タバコを吸い、お金を賭けるというイメージを思い描いてしまいがちですが、健康麻雀は「賭けない、飲まない、吸わない」を条件に麻雀を行います。

男性の皆さんは、学生時代や会社勤めの時など若かりし頃に麻雀を楽しんだ方がたくさんいると思いますが、健康麻雀には女性も多数参加しています。女性が参加することで場が明るく華やかになり、会話も弾みます！

健康麻雀は麻雀をすることだけが目的ではなく、地域の皆さんの楽しい社交場なのです！会話をしみながら、手先を使って麻雀牌を動かし、役を作るための作戦を考えたり得点計算で脳をフル回転させます。健康麻雀は、いまや認知症予防の楽しい脳トレ・ゲームとして定着しているのです！

皆さんも大沢地区の健康麻雀に遊びに来てください。

「麻雀は相手に手の内を知られないようにする緊張感が楽しいです。趣味があると、日常でめげる事があっても乗り越えられます。皆さん遊びに来てください！」



のがわの家 健康
麻雀会に参加の
藪井さん

「麻雀を楽しむ会は、若い方や女性の参加もあり、勝負にはこだわらないで、みんなで冗談を交わしながら麻雀を楽しんでいます。どんな役を作るか瞬間的に判断するので認知症予防にもなっています。交流の輪がどんどん広がっていきます！」



麻雀を楽しむ会に
参加の宮澤さん

のがわの家 健康麻雀会

日時：毎月第2、4水曜日
午前10時～午後5時
場所：のがわの家（大沢6-3-35）
※野川公園正門口 右隣道に入る
問合せ：090-1053-0403（本郷さん）

ほのぼのネット大沢わかば班 麻雀を楽しむ会

日時：毎月第3日曜日
午後1時～午後5時
場所：大沢原地区公会堂（大沢1-12-6）
問合せ：0422-31-4878（木下さん）

松寿会（老人クラブ）

日時：毎月第1、3、5金曜日
午前9時30分～午後5時
※正午～午後1時は休憩
場所：大沢地区公会堂（大沢3-4-3）
問合せ：0422-31-9078（花村さん）

あなたの力が地域を支える！

地域の見守り活動 報告

羽沢小学校の登校の見守り！

黒田さん（写真右）のお孫さんが羽沢小に入学したのをきっかけに始めて、早12年。毎朝、羽沢小正門坂上のところで、羽沢小の子ども達、椎の実保育園に通う親子を見守っています。「〇〇くん！げんきか」と名前も呼びかけます。黒田さん「毎朝会うから、朝から叱られたとか、家庭のことも分かるようになる。そんな時、声をかけてあげたい」

5年前、黒田さんが体調を壊して一時休んだ時、黒田さんから代理を頼まれた原さん（写真左）。それ以降、2人での活動になりました。町会長でもある原さん「誰に頼まれたわけではなく、町会としてではなく、個人的に黒田さんと2人でしている活動なんです」

自転車で行き交う通勤者も「おはようございます！」と挨拶を交わし、子ども達も「今日はね～」と話し掛けてきます。



大沢台小学校の登校の見守り！

大沢台小近くの東八道路にかかっている歩道橋の下で、毎朝子ども達の登校の見守りをしている榛澤さん（写真左）と竹内さん。「寒いから風邪ひかないようにね！」「先生の言うことはちゃんと聞くのよ！」「本を読むのよ！」「歯を磨いてきた？」とおはようの挨拶とともに大きな掛け声が響いています。

見守りを始めたのは、榛澤さんのお孫さんが入学した今年の4月からで、榛澤さんが竹内さんを誘って二人での活動が始まりました。「二人だからここまで続けることができているのよ」と二人とも口を揃えて話してくれました。息もぴったりです！

活動のやりがいを伺うと、竹内さんは「最初は挨拶しても返事がなかった子が、最近はちゃんと挨拶してくれるようになった。朝の見守りで自分の一日がスタートするのよ」と見守りが日常生活の一部になっているようです。また、榛澤さんは「子ども達だけでなく、自転車に乗っている方がスピードを緩めて挨拶してくれたり、学校の先生や近くの図書館の方が挨拶してくれたり、いろんな方と関われること。何よりも子ども達に事故がないことが一番です」と話してくれました。

これからも頑張ってください！



私たちが暮らしている地域は、いろいろな方によって支えられています。見守り活動はその支えの一つで、どなたでも気軽に参加できます。毎日できなくても、買い物に行く途中、犬の散歩の途中、家の前で日ひなたぼっこしながら等、いろいろな見守りの方法があります。皆さんと一緒に安心して暮らせる地域にしていましょう！

大沢3・6丁目の赤ちゃんから高齢の方まで

ほのぼのネット のがわ班

ほのぼのネットとは！

高齢の方を対象にお茶を飲みながらおしゃべりできるサロンや、バスハイク、一人暮らしの方などの見守りを、地域に住むボランティアのみなさんが「ほのぼのネット員」となって活動しています。



皆で楽しく
おしゃべり中！

子どもたちから
元気をもらって
います！



エリア：大沢3・6丁目

内 容：①高齢の方を対象としたお茶会、食事会、外出行事
②親子を対象とした子育てサロン

場 所：大沢地区公会堂（大沢3・4・3）
市営大沢住宅集会所（大沢6・6・1）

問合せ：三鷹市社会福祉協議会
0422-76-1271

iPad(アイパッド)を
使った脳トレ

あじさい



講師は「シニアSOHO普及サロン・三鷹」のみなさんです。

iPadを持っていない方でも、初めての方でも、90代の方でも

大丈夫です！！誰でもその日にできます。



日 時：毎月第2・4月曜日
14：00～15：30

場 所：大沢コミセン（大沢5-7-1）
（概ね3階 鑑賞室。その都度変更）

参加費：1回500円
問合せ：0422-32-2466（今田さん）

わかりやすく K A R A T E S 丁寧な指導！

ピラティスをメインに空手の動きを取り入れ、体幹トレーニングと年齢を重ねると必要になるアウターマッスルの強化をプラスした独自のクラスです。筋力のリラックスやストレッチ、関節の可動域を広げる効果もあります♪



講師の北岡先生



日 時：毎週月曜日 10：00～11：30（シニアクラス）
11：30～13：00（一般クラス）

場 所：大沢コミセン 3階 鑑賞室（大沢5-7-1）
参加費：シニアクラス1回500円、一般クラス1回1,000円
（体験1回500円）

問合せ：090-9101-6550（北岡さん）