

武蔵野の森 紙飛行機同好会

三鷹市・府中市・調布市の市境にある「武蔵野の森公園」に集まる紙飛行機のメンバーです。70歳以上の男性が多く、都内からここを目指して通ってくる方もいます。紙飛行機は作ることに醍醐味あり！工夫を凝らして制作するのが楽しみ♪毎月第3土曜日の10時から、タイムトライアルの大会をしています。

お天気の良い日や散歩がてら出掛けた時は声をかけてみて下さい。

日時：天気の良い日 10:00頃～14:30分頃
※平日は1、2名しかいないこともあります
場所：武蔵の森公園 管理事務所近く
問合せ：☎0422-32-3036（箕輪さん）



「紙飛行機は羽が命！」



広い空の下～ 気分爽快！



青空に飛んでけ～♪

のがわの家 お抹茶教室

体験会を3回開催し、今年10月から教室がスタートしました。立礼式（椅子とテーブル式）で、袱紗の裁き方や茶巾のたたみ方なども学びます。佐藤先生が初心者にもやさしく教えてくれます。

「心を込めて点てた一服のお茶を通して、人と人が心を通わせる場」四季を感じる野川公園の隣にある「のがわの家」で、日々是好日。

日時：毎月第4月曜日 10:00～12:00
場所：のがわの家（野川公園正門右道入 大沢6-3-35）
会費：月1,000円（茶菓子など含む）
申込：事前に下記へ連絡が必要
問合せ：090-3064-8358（佐藤先生）



表千家茶道 佐藤宗裕先生



日本の四季 和菓子でも♪



編集後記

10月に関東地方を直撃した台風19号では野川が氾濫危険水位を超えたため、三鷹市で初めて避難勧告が出され、避難所となった第七中学校と大沢台小学校には約380名の方が避難しました。幸いにも野川は氾濫しませんでした。自然災害は私たちの身近でいつ起こっても不思議ではないことを改めて感じさせられました。非常用の持ち出し袋や家族との連絡方法など、自然災害に備えて日頃からの備えを万全にしましょう！（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

平成が31年間で幕を閉じ、令和元年のニューイヤー。色々なことがあったと思いを噛み締めつつ。来年は、東京2020オリンピック！昭和15年の東京オリンピックも、こんな風に高鳴る気持ちで迎えた方も多いでしょう。大沢地区でも、6丁目の「武蔵野の森公園」がロードバイクのスタート地点だったり、味の素スタジアムでもラグビーや近代五種が開催されます。昨今、辛くなるようなニュースもありますが、平和の祭典として日本全体の声援があちこちで聞こえる令和2年がもうすぐやってくる！令和2年もどうぞよろしくお願いします！（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.8

発行日：2019年11月



シルバー人材センター大沢班

皆さんは三鷹市報や『コミュニティおおさわ』がどの様に届けられているかご存知ですか？市報などはシルバー人材センターの配付班の方によって毎月自宅に届けられています。

大沢地区の配付班は27名が所属していて、市報やコミセン誌のほか議会だよりや社協だよりなど月5～6回ほど配付しています。大沢地区内に3つある拠点に市報が届けられ、配付班の皆さんは原則3日以内に皆さんの自宅に配付しています。一人平均で250件ほど配付しています！



配付時に心掛けてます！

- ・雨の日は紙が濡れてしまうのでできるだけ晴れた日に配るようになっています。
- ・病気やケガをした時にも支障なく配れるように、二人一組でお互いのエリアを配付しています。
- ・最近は新しく戸建て住宅が建つことが多いですが、新築の家ができた忘れずに配付をしています。



配付班リーダーの岩田さん

配付をしていると地域に住んでいるいろいろな方と挨拶を交わせるので、知り合いがたくさんできました！

配付はただ単に配っているのではなく、町内のパトロールや見守りも兼ねて行っています。何かあった時は駐在所の藤井さんに連絡をすることもあります！

配りながら歩くことで運動を兼ねて自分の健康のためにもなってます♪

三鷹市シルバー人材センターには、現在約1,700名程の会員が加入し、それぞれ自分の能力や経験などを生かしなが、仲間たちと楽しく働き、社会参加・社会還元を行っています。詳細は三鷹市シルバー人材センター（0422-48-6721）にお問い合わせください。

あなたの脳、鍛えていますか？ “脳若トレーニング”

Q、「脳若トレーニング」とは？

A、九州大学の研究で生まれたシニア向けのipad（アイパッド）を使った脳トレーニングです。間違っても仲間と笑い飛ばしてやるのが、脳が若返るポイントです！

Q、コンピューターは苦手！ ipad（アイパッド）ってなに？

A、銀行のATMのように指で画面を触って操作します。壊れないかとドキドキする方もいますが、滅多に壊れません。携帯電話やスマートフォンが苦手でも、軽度の認知症があっても大丈夫です。ipad（アイパッド）は、講師が準備したものを使用します。

Q、どんなことをするの？

A、画面に出た絵や数字を暗記したり、日本地図や人体模型のジグソーパズル等、種類は900種以上！講師の進行で、みんなでワイワイと楽しみながら行います。

Q、認知症予防に効果はあるの？

A、「脳」はシニア世代でも鍛えれば機能が向上すると言われています。繰り返しトレーニングをすると、だれでも操作スピードや正解率が上がります。また、「人と集いながら」行うことが脳が若返ることに効果があると言われています。

あじさい

日時：第2・4月曜日（祝日休み）

14：00～15：30

場所：大沢コミュニティセンター

会費：1回500円

問合せ：0422-32-2466（今田さん）



おおさわ脳若

日時：第2・4水曜日

10：00～12：00

場所：大沢コミュニティセンター

会費：1回500円

問合せ：0422-31-6741（影山さん）



大沢6丁目脳若

日時：第1木曜日

13：30～15：00

場所：大沢6丁目市営住宅集会所

会費：1回500円

問合せ：0422-31-1440（菊地さん）



これがipad（アイパッド）です。



講師「シニアSOHO普及三鷹」
のみなさん ♪



20秒で4つの暗記に挑戦！



指でipadに答えを書きます！



こんなことも…
日本地図の
ジグソーパズルです。
北海道を指で移動
させています！

松寿会で楽しく 介護予防♪

ダイヤビック



松寿会では、引きこもりや寝たきりにならないよう介護予防のために『ダイヤビック』に取り組んでいます。ダイヤビックは、リンゴの唄や青い山脈などの懐メロのリズムに合わせて体を動かします。休憩をしながら無理なく和気あいあいと楽しい雰囲気の中で体操をしています。関節や体幹を意識した体操で、楽しく介護予防をしませんか？



日時：毎月第1・3月曜日 10：30～12：00

※祝日等で変更することがあります。

場所：大沢地区公会堂 費用：1回500円

講師：高柳 住子 先生 要件：松寿会への入会が必要

問合せ：0422-31-6200（竹内さん）



大沢地区の 民生・児童委員

シリーズ
NO. 4



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110名（令和元年7月1日現在）の民生・児童委員（主任児童委員を含む）がいます。

きくち ようこ

菊地 陽子さん 担当地区：大沢2丁目18～19番、大沢6丁目

民生委員になったきっかけは何ですか？

「前任の民生委員さんが定年することになり、かねてから地域の知り合いでお世話になっていたの、民生委員を引き受けました。」

民生委員の活動で大変なことはありますか？

「地域にお住まいの方の見守りをするがありますが、きっかけがなく『何か困っていることはありますか？』と聞きに行けないので、日常生活の中でさりげなく見守ることが難しいです。でも、地域の色々な方と知り合えることができるのでやりがいを感じています。」

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？

「大好きな時代小説を読んでいる時間です。今は佐伯泰英さんや葉室麟さんの小説を読んでいます。また、用事で第七中学校や地区公会堂、ふるさとセンターなどに行く時はノルディックポールを使って、ポールウォーキングをしています♪」



くらた きよこ

倉田 清子さん 【主任児童委員】 担当地区：西部地区全域

民生委員になったきっかけは何ですか？

「おおさわ学園コミュニティ・スクール委員会でお世話になっていた前任の主任児童委員さんに誘われました。PTAをしていた時に主任児童委員さんや民生委員さんにお世話になり、大切な役だと思っていたので引き受けました。」

民生委員の活動で大変なことはありますか？

「今年の4月から民生委員になったばかりなので、知らない制度がたくさんあり、いろいろな研修に参加して勉強中です。でも、赤ちゃんが生まれた世帯を訪問する『赤ちゃん訪問』では親子から元気をもらっています。」

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？

「大沢の里古民家のボランティアをしていて、ワサビ田で草むしりをしている時が一番落ち着きます。ワサビ田が復活するのを楽しみにしています♪」

