

祝！ 大沢住民協議会50周年インタビュー 「早朝ラジオ体操」のあゆみ

日本初の住民協議会である大沢住民協議会は、今年で創立50周年を迎えました！大沢コミュニティ・センターで長年続いている「早朝ラジオ体操」の発起人で、現在も毎朝参加されている中瀬多江子さんにお話を伺いました。



中瀬 多江子さん (満92歳)

一 発足したきっかけは何ですか。

「当時、市の健康づくり推進委員をしていました。何をしたらいいだろうと思っていたら、武蔵野市で行っているラジオ体操の見学を勧められて行きました。運営者の黒須さんという方が、早朝、大沢まで熱心に何度も来て指導をして下さったのがきっかけです。」

一 43年間、今も続けてられている、驚きですね。

「長くやるとか、別に何にも考えずに来たのよ。毎朝の習慣。今でも5時半に起きて6時には家を出る。それだけのこと、別になんでもないわ(笑)」

一 習慣といえども、43年…本当に尊敬します。続けて良かったことはありますか。

「この年で健康診断は異常がなく薬もありません。薬がないっていうと驚かれるけれど、やっぱりラジオ体操が良かったのかしらね(笑)」

一 これまでの長い活動で早朝ラジオ体操は、2度も表彰されたそうですね。

「どんな表彰だったかしら、忘れちゃったわ(笑)亡くなった主人など仲間4人で、代々木体育館の大会にも参加もしたわね。」(表彰は昭和60年に郵政省から頂いたようです)

一 先日解体された住協のタイムカプセル(昭和55年作成)には、当時の参加メンバーの色紙もありましたね。

「そうなのよね、色紙の名前を見たけれど、今も参加している人はいなかったわね。懐かしいわ」



タイムカプセルの色紙

一 最後にひとこと。

「住協の役員もしてきたけれど、全て若い人にバトンタッチしました。今は、私自身の物忘れを予防のため、健康でいるためにラジオ体操を続けています。考えてみるとコミセン開設当初から私の人生半分以上、半世紀もコミセンに通っているのよね〜(笑)」

中瀬さん、すごいよね！
諸先輩方に続けと、
私も頑張っています！



代表 木賀さん

早朝ラジオ体操

日 時：毎朝6：00～6：40(雨天中止)

※11月～1月の冬期はお休み

場 所：大沢コミュニティ・センター広場にて開催

参加費：無料

問合せ：大沢住民協議会(0422-32-6986)

作成者【大沢地区生活支援コーディネーター】

三鷹市社会福祉協議会(小林)

電話：0422-76-1271

三鷹市大沢地域包括支援センター(和田)

電話：0422-33-2287

今回は、大沢地域で活躍している個人や団体をご紹介します！

地域交流スペース 椎の実カフェ

羽沢小学校から徒歩3分程。「どんぐり山」のお隣、椎の実子供の家(保育園)に併設された「地域交流スペース 椎の実カフェ」のご紹介です。



椎の実子供の家(正面玄関)

木の香りが残る広々とした交流スペースでは、子どもから大人まで様々な方を対象としたイベントを開催しています。また、お昼はフリースペースとしても開放しています。おひとりでもふらっと、気軽にいらしてください。心地よい憩いの場所として、是非ご利用ください、とのことです。

椎の実子供の家の正面玄関に入ってすぐ右手側、高い天井から差し込む太陽の光が交流スペースを優しく照らします。室内は涼しく、静かな雰囲気です。散歩や外出の合間の休憩処として、また熱中症予防のため体を冷やしにも来てください。



室内の解放感は抜群！



椎の実カフェではランチの提供もあり、ゆっくりとお食事を楽しめます。



くーたさん提供の「チキンと冬瓜のカレー」(900円)

毎週木曜日は「くーた」さん、
金曜日は「あっぷっぷ」さん
(9月より本格始動)のお手製ランチも、是非ご賞味ください！！
※メニューは曜日により異なります。



角間さん(左) 古川さん(右)

皆様のご来場、お待ちしております。

一緒に活動してくれる、ボランティアさんも募集中です。

お問合せ



社会福祉法人 楽山会

「地域交流スペース “椎の実カフェ”」

利用時間：月・火・木・金曜日 11時～14時

※土日、祝日及び年末年始はお休みです。

住所：〒181-0015 三鷹市大沢4-8-8

TEL：0422-30-5538

あなたの身近なご近所さん♪



ほのぼのネット

食事会やお茶会、バスでの外出行事や赤ちゃんとママの会など、各班ごとに楽しいイベントを開催しています。

自分たちの住む地域で、安心して暮らせるために「地域のつながりづくり」や「見守り活動」を行うボランティアです。



ほのぼのネット
正副班長会議

市内に28班ある「ほのぼののネット」は、地域で最も身近な福祉活動を行っています。



学童保育所の子ども達がデザインしてくれた腕章を身に着け、降所時の子どもたちの見守りを行っています。

大沢
1・2丁目

大沢わかば班



三鷹市防災課による「防災講話」



赤ちゃんとママの会

大沢原地区公会堂を主な活動場所とし、映画会や防犯・防災講話、ゲーム大会等、バリエーション豊かなイベントを行っています。また、同日開催の「赤ちゃんとママの会」は、親子の交流、憩いの場として親しまれています。

毎月第3日曜日は「麻雀を楽しむ会」を開催したりと、様々な活動を通じて近隣の方との関わりを深めています。

サロン日程：不定期（各種イベント詳細については、みたかボランティアセンターへお問い合わせください）

活動場所：大沢原地区公会堂

「麻雀を楽しむ会」

日時：毎月第3日曜日 13:00~16:00

場所：大沢原地区公会堂



男性ネット員やイベントの運営補助のサポーターさんが多いのも、大沢わかば班の特徴です。

大沢地区では様々な団体やグループが活動を行っています。これからも様々な団体、グループの皆様をご紹介していきますので、お楽しみに！！

山びこ会

老人クラブの福寿会のカラオケグループです。自分の好きな歌を思いっきり歌いませんか。会場のカラオケ機を使用しますが、自分でCD等を持参して歌うことも可能です。月1回2時間は、プロの演歌歌手を講師として招いています。華やかな歌手の雰囲気と優しい指導が好評です。参加には老人クラブに加入することが条件となりますが、老人クラブも絶賛会員募集中です。

日時：第1・3木曜日 13:00~16:00頃

場所：大沢コミュニティ・センター（3階鑑賞室）

参加費：月500円（但し、老人クラブ加入が条件。年会費1,500円）

問合せ：小森さん（0422-34-7083）



大沢
3・6丁目

のがわ班



野川公園 散策イベント

大沢6丁目市営住宅集会所と大沢地区公会堂で活動。野川公園の散策イベントが人気です。再開した食事会にも、多くの方が参加されました。

大沢地区では最も多い、13名の方がネット員として活動しています。和気あいあいとした雰囲気の中、活動を行っています。



サロン日程：不定期（各種イベント詳細については、みたかボランティアセンターへお問い合わせください）

活動場所：大沢6丁目市営住宅集会所・大沢地区公会堂

※イベント内容により、活動場所や集合場所が異なる場合があります。

大沢
4・5丁目

大沢班



ハンドベル・コンサート

大沢コミュニティ・センターを中心に活動。広いお部屋を利用した、大人数のイベントが魅力です。恒例となっているビンゴゲームは、素敵な景品を目指しても盛り上がります。

永らく活動に参加している方も多く、積み重ねられた近隣住民の方との信頼関係は、見守り活動の大きな原動力となっています。



サロン日程：不定期（各種イベント詳細については、みたかボランティアセンターへお問い合わせください）

活動場所：大沢コミュニティ・センター3階多目的室

※イベント内容により、活動場所は異なります。

地域の活動に

興味がある方、

大募集！！

私たちと一緒に活動しませんか☆



みたかボランティアセンター

TEL：0422-76-1271

FAX：0422-76-1273

MAIL：chiiki@mitakashakyo.or.jp



大沢の趣味活動 グループ紹介

大沢楽碁会

大沢楽碁会は創立20年以上になり、最年長の方は93歳です。囲碁を知らない入門・初心者の方にも、仲間になってもらえるよう会員が教えます。勝ち負けにこだわらず、好きな所に打つのが上達のコツ！一緒に、楽しく碁を打ちましょう。しばらく打ってない方も、もちろん大歓迎です。

日時：毎週土曜日 13:00~16:00

※祝日、コミュニティ・センターのイベント時はお休み

場所：大沢コミュニティ・センター 2階小会議室

参加費：無料

問合せ：大島さん（090-8304-3485）

