

平成25年

春

こらぼ



こらぼ大森の花壇

はじめに

いつもより寒いと言われた冬が終わるのも待たず、大量の花粉に悩まされる季節がやってきました。今年は、「とうとう花粉症デビューしました!」と嬉しくない経験に悩んでいる方に何人もお会いしました。今、これをお読みいただいている皆さんはいかがでしょう?

アレルギーのみならず、現代はメタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームなど、健康に関する様々な警告が発せられていますね。皆さまも健康には関心が深いのではないのでしょうか? こらぼ大森でも、地域の皆さまの「健康」を応援する取り組みをいろいろ行っています。体育館やグラウンドを使って、サークルなどで自主的に取り組んでいらっしゃる団体もたくさんあります。例

えば、3月まで2階の共同事務室にいらしたメイジャマクレ大田運営協議会の皆さんは60台以上の方たちが3つのチームを作り、スローピッチソフトボールという競技を続けていらっしやいます。毎年9月には、大田スタジアムを会場に、全国から集まったチームとともに、「日野原重明カップ」を開催しています。また、長生会(老人クラブ)を母体とするグラウンドゴルフや輪投げなどのサークルや、太極拳・スポーツ吹き矢などなど、数え上げるときりがありません。その中で、今回は区民活動団体が主催していたり、こらぼ大森とかかわる団体の自主事業を母体とする取り組みなどユニークな「健康」関連事業を3団体ご紹介します。



大人のバレエサロン

こらば大森スポーツ協働事業として、取り組んでいただいて2年になります。もともとプロのバレエダンサーだった新居さんの体幹を鍛えるのにバレエは効果絶大という実体験と、ラジオ体操から始めることで大人でも入りやすいというアイディアが結びついた企画です。

昔憧れたバレエで楽しくエクササイズを！



毎週火曜日に多目的室でやっている「大人のためのバレエサロン」の講師をしております新居彩子です。私は大人の方々にもっとバレエを身近に感じて頂きたいと思い、このバレエサロンを始めました。子どもの習い事として人気が高いバレエですが、正しい姿勢を身に付けて動くことを学ぶバレエは、身体の歪みやバランスを整え、健康を維持するためにとっても良い運動なのです。美しい姿勢で歩けるようになると、洋服の着こなしも良くなり、スマートに見えます。身体の歪みがなくなるので、腰痛や肩こり、膝痛が治る方も多く、どんどん明るく元気な方が増えています！

レッスンの内容はとても簡単で、レベルもやさしいです。初めての方でもすぐにできるラジオ体操からスタートし、身体が温まったところで正しい姿勢を身に付けるための基礎レッスン、そして最後にクールダウンのための身体全体のストレッチをしています。激しい運動をするわけではないのに、身体の芯

からじわーっと熱くなり、心地良い疲労感で終わります。体脂肪率や体重が減った方もいらっしゃるようです。ココロとカラダを整えて健康になるのが「大人のためのバレエサロン」です。

憧れのバレエを始めるのに年齢は関係ありません。60代までの方が毎週通って下さり、バレエを踊る面白さ、美しい姿勢で歩く楽しさ、腰痛や肩こりが解消する嬉しさを味わっています。ぜひ一度、体験にいらして下さい。

■毎週火曜日 10:00～11:15 多目的室 1レッスン1,000円



こらば健康相談と健康チェックの会チェックの会

皆さん「病院に行くほどではないけど…」少し体調の悪い時、こんな風に悩んだことがありますか？大田・品川で地域医療活動を行っている城南保健生活協同組合の皆さんが、そんな悩みに答えたり、引きこもりがちな高齢の方の居場所になればいい！と始めてくださったのがこの会です。



私たちは、地域での「一人ぼっちの高齢者」を無くしたいという思いで活動しています。健康づくりの生活協同組合の城南保健生協の協力で行っている健康チェック（血圧測定、体脂肪測定、骨密度測定、尿塩分測定）にお誘いして、その順番を待っている間にお茶を飲みながら楽しくお話をする会です、はじめは抹茶たてたりもしていました。全員の健康チェックが終わったあとに簡単な体操を15分ほど行っています。



一度参加した人がお友達を誘って次回参加し、お友達のお友達というように次々に「友達の輪」が広がってきています。今では、

健康チェックよりもお友達とおしゃべりをするのが楽しみという方が増えてきました。また、健康チェックの会への参加がきっかけで「歩こう会」ができ、毎週火曜日の午前中（第三火曜を除く）にふるさとの浜辺までウォーキングしています。

健康チェックの効果は、血圧の高かった方が食生活で塩分を意識するようになって下がって



きたり、医療機関を受診するきっかけにもなっています。自分の体調のことで心配なことを相談したり、みんなでアドバイスしあったりもしています。

活動日は毎月第三火曜日の午前10時半から午前11時半くらいです。いろいろルームでやっています、誰でも参加できますので、ぜひ一度覗いてみてください。



気功健康倶楽部

こらば大森では以前から健康に関わる事業を企画してきました。その一つが東京衛生専門学校（後藤学園）で、当時教員でいらした瀬尾港二先生を講師に迎えた「健康講座」です。鍼灸といった東洋医学を家庭で身近に実践して欲しいという先生のご提案で実現した講座です。その受講生の皆さんが作られたグループです。



平成20年4月から22年3月まで、いろいろルームにて、後藤学園・瀬尾先生により「こらば大森健康講座」が開催されていました。瀬尾先生の都合により講座終了後まもなく、この講座に参座されていた方から、「地域の引きこもりのご老人を引っ張り出す方法はありませんか？」との声があがり、瀬尾先生より教えた東洋医学を基に「気功と家庭内で出来る指圧・マッサージ」を主とした勉強の場として、2・3の同志とともに23年4月新たに立ち上げたのが「気功健康倶楽部」です。



「継続は力なり。」平均年齢70歳。老体に鞭打つことなく、悠々4年目を迎えます。

健康はフィフティフィフティ、医者や薬な

ど「他の力」に頼るばかりでなく、半ばは「自らの力で」を目標に活動しております。



活動内容は、30分間・気功体操、30分間・休憩、60分間・指圧とマッサージ（お互いせ術治療の練習）です。毎週木曜日午後1時から3時、こらば大森いろいろルームで行っています。会員募集中で、会費は2カ月3000円です。興味のある方は、見学してみてください。





こらぼを支えるボランティア

「学生ボランティア」

私はこらぼの前身である旧大森第六小学校に五年生まで通っていました。当時、学校には大六小出身の主事さんがおり、その方が「まさか自分が大六小で働くとは思ってもみなかった」と言っていたのがすごく印象に残っています。

私も成人を迎え、小学校から児童館へと様変わりしていますが、小学校時代に5年間学んだ校舎で活動することになるとは夢にも思いませんでした。

しかも児童館を利用する子供たちのほとんどは私が第一期として卒業した開桜小学校に通っているということで本当に不思議な縁を感じます。

子ども交流センターの子どもたちはベーゴマやけ

ん玉など昔ながらの遊びを本当に上手にやっていて私の方が子どもたちに遊び方を教えてもらうことが多々あります。様々なところで子どもたちから教えてもらうことが多い分、逃走中など大人が入ることによって一層盛り上がるような遊びでは全力で子どもたちと遊んでいます。

これからも地元の友人たちの力を借りながら私たち若い世代で、できる限り子ども交流センターをサポートしていきたいと思います。

井口卓也



活動団体紹介

NPO 法人ネットワーク B e a r

ネットワークBearは、「子どもも大人も仲間の中で育ち合うこと」を大切に子育て支援をしています。子どもも大人も一人ひとりが、自分らしい人生を歩

むために、育ちあい、自立することを大切にしています。保護者が学習している間、子どもが待っている託児ではなく、仲間の中で育ち合う質の高い“保育”をめざして活動しています。

こらぼ大森に事務所を持たせて頂き、スポーツ文化創造協議会様の企画で、大森まちづくりカフェ様との協働事業として「バレエサロン」に加わらせて頂いています。保育ルームとして、子どもたちは仲間の中で、たくさんのことを学んでいます。始めは、お友だちに譲ることが出来なかった子どもが、お友だちにおもちゃを譲り、一緒に遊ぶ楽しさを獲得していきます。挨拶、トイレで排泄、靴下を履くことなど、できなかった子どもが、お友だちに刺激され出来るように

なるなど、月2回通い、仲間の中で、大きな成長を見せてくれています。ママたちからも大好評!!。

「安心して幼稚園、保育園に通えます」と、うれしい声を頂いています。ママたちは、子どもと離れ、バレエを素敵に踊り、その後のカフェでのおしゃべりで、心身ともに健康になり、お友だちも出来て、子育てがさらに楽しくなっているとの声を沢山頂いています。協働事業の素晴らしさを私たちも実感しています。こらぼ大森にこんなステキな協働事業が、もともと増えることを期待しています♪。





行事紹介

体験型交流フェスティバル



去る2月2日(土)、こらぼ大森の体育館にて体験型交流フェスティバルを開催しました。このフェスティバルは比較的簡単に行えるスポーツと家庭用ゲームを通して、障害者と健常者が一緒になって楽しみ、日頃、障害者と関わりが少ない方たちとの交流を通して、障害者理解を深めてもらうことにありました。当日は、スポーツ吹き矢、ボッチャ、車椅子スラローム、家庭用ゲームの4つのコーナーを設け、スポーツコーナーでは障害を持つ当事者が主体になって参加者にアドバイス。



家庭用ゲームでは、障害を持つ当事者と対戦しながら行えるゲームで楽しんでもらいました。また、このイベントでは子供たちにも楽しんでもらえることも考え、オリジナルのスタンプラリー形式を

取り入れ、スタンプを押す受付にも知的障害を持つ当事者が担当しました。

そして、この日の体験型交流フェスティバルには、ロンドンパラリンピック「ボッチャ」競技の代表選手である秋元妙美さん（大田区出身）と、家庭用対戦ゲームで世界大会に招待された市川脩さん（久が原在住）の協力もあり、初めてのイベントとしては、質の高い啓発活動に繋がること出来ました。



参加者の皆さんが夢中になって楽しんでいる様子が伺え、子供から高齢者、障害者の皆さんが自然に交流を持てたという手応えを感じています。

こらぼ大森障害児・者実行委員会では、これまで講演会や学習会などを実施しながら障害者理解に努めてきましたが、今回のような「楽しみながら理解してもらう」という手法を、これからも並行しながら取り組んでまいります。

こらぼ大森障害児・者実行委員会
宮原 映夫



『●○○○●○○●○○●○○●○○●○○●○○』

●●○○○○ 市川 修

私の名前は市川脩（いちかわおさむ）です。生まれつき脳性マヒという身体の障がいがあり、両手足を自由に動かすことができません。幼少の頃から車椅子を使用して生活しています。

現在は大田区久が原で毎日ホームヘルパーの方が自宅に来てくれて一人暮らしをしています。日中は電動車椅子を操作し、近所に出かけたり、電車やバス等の公共交通機関を利用して出かけたりしています。

普段は大森にある障がい者団体に所属していて、地域の方々へ障がい者理解のための活動や、学校に訪問して、学生さん達の総合学習の場で講演をしたりしています。

そんな私のさまざまな活動の場の一つに、こらぼ大森があります。こらぼ大森には、「こらぼ大森障害児・者実行委員会」という委員会があります。委員会では大田区内の障がい者団体の方や施設の方が集まって、地域や近隣住民の方々と障がいのある人との関

わりや交流を目的としたイベントを検討し、実行しています。

障がいがある人、ない人が一緒に歌や踊りを発表できる「だれでもコンサート」や、フリーマーケットの時に校庭の一部で開催している「車椅子体験」も実行委員会の活動です。

そして、つい先日2/2（土）に行われたイベントでは、実行委員会として新しい試みで体験型交流フェスティバルを開催しました。このフェスティバルで私は家庭用ゲームコーナーを担当し、障がい者と健常者がゲームを通じて一緒に楽しむことができたのは大変うれしかったです。

私はこのこらぼ大森での活動を通して、「老若男女」もっといろいろな人と交流できることを目指し、だれにでもやさしい街になってほしいと願っています。

だれにでもやさしい街になって

いつてほしいと願っています。



2013 年イベントスケジュール(1 月～3 月)

※日程は事情により変更する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

1 月			
1 日～3 日	休館日		
5 日(土)	施設利用抽選日		A
8 日(火)	どんど焼き		C
11 日(金)	ママのための気学講座	★	D
19 日(土)	会食会	★	F
19 日(土)	「うまれる」上映会		C
19 日(土)	利用者交流会		B
22 日(火)	リフレクソロジー講座	★	D
27 日(日)	全館休館		A

2 月			
2 日(土)	体験型交流フェスティバル		B
3 日(日)	いろいろスポーツ教室	★	G
17 日(日)	いろいろスポーツ教室	★	G
26 日(火)	おおた駅伝講座つながり・防災編① 編み物ワークショップ	★	D

3 月			
2 日(土)	だれでもコンサート		B
3 日(日)	いろいろスポーツ教室	★	G
5 日(火)	おおた駅伝講座つながり・防災編② エコキャンドルワークショップ	★	D
17 日(日)	いろいろスポーツ教室	★	G
24 日(火)	健康チェック		E
24 日(火)	CoCo 卒業ライブ		C
	防災避難訓練		A

毎週火曜日	大人のやさしいバレエサロン	G
毎週火曜日	少年サッカー教室	
毎週木曜日	駄菓子屋すみちゃん(冬休み期間中はお休みです)	
毎週土曜日	福祉エアロビクス教室	
毎月第 3 火曜日	健康チェック	E
毎月第 2 土曜日	絵手紙教室	B
毎月第 3 土曜日	折り紙教室	B

【★印は要事前予約となっております。一度お問合せください】

A：こらぼ大森 ----- 03-5753-6616
 B：大森コラボレーション ----- 03-5753-7884
 C：子ども交流センター ----- 03-5753-6801
 D：情報交流室 II (おおたOrganicFarm) ----- 03-3763-7314

E：城南保健生活協同組合・野口 ----- 03-3762-0266
 F：食事サービス連絡会・村山 ----- 03-3742-5507
 G：日本スポーツ文化創造協議会 ----- 03-3762-4107
 H：(社)大森フットボールクラブ ----- info@ohmori-fc.com

MAP



【最寄駅】京急・平和島駅下車 徒歩 8 分

JR 大森駅東口及び JR 蒲田駅東口から京急バス(森 50 系統バス)大森西二丁目停留所下車 徒歩 5 分

〒143-0015 東京都大田区大森西 2 丁目 16-2 電話 03-5753-6616 FAX03-5753-6560 (こらぼ大森)