

平成27年



こらぼ

大田区区民活動支援施設大森

こらぼ大森 発行



季刊誌

vol.15

こらぼの緑の活動 P2-3 身近なところに地域力あり P4 ED0 会「協働について」 P5

Information 配食活動グループおすすめメニュー P6

こらぼ大森健康講座 P7

掲示板 - 第12回こらぼ大森夏祭り、他イベント 裏面



子ども達が芝刈りで、よ～いドン♪



芝生の上でおしゃべり



芝の苗ってそういうふうにするんだ！

みんなでつくる こらぼ大森の芝生グラウンド

こらぼ大森の天然芝のグラウンドは今、夏芝が元気に育っています。そこで大事になるのが日常的な芝刈り作業と、利用後のメンテナンスです。こうした作業を昨年結成された「こらぼ大森グリーンクラブ」の地域ボランティアの皆さんが中心になって支えて下さっています。

6月には、梅雨空の晴れ間を見ながら、子どもたちとこの地域ボランティアの皆さんとで、芝刈り作業と「ポット苗」づくりに挑戦してみました。この小さな苗が1カ月ほどして大きくなったらグラウンドの「穴ぼこ」にまた子どもたちと一緒に埋め戻します。

こうして、みんなで育てた芝生の「緑の絨毯」の上で第12回こらぼ大森夏まつり（8月23日）を迎えたいと思います。

こらぼ大森事務局長 森 光男



みんなで地域の緑を育てましょう

を合言葉に、こらぼ大森では様々な緑の取組みを行っています。
みなさんも一緒に緑を育てる活動に参加しませんか？

芝生のポット苗づくり

子ども交流センターの子ども達やこらぼ大森を利用して頂いている団体や芝生を守る会「しばにゃん」が協力して、芝生のポット苗をつくりました。ポット苗がある程度成長したら、こらぼの芝生に出来た穴に埋めていきます。



みどりのカーテン講習会

今年で5回目です。土の作り方、ゴーヤの苗の植え方、ネットの張り方、全て実演で大好評でした。

共催：NPO法人東京城南環境カウンセラー協議会

講師：大田・花とみどりのまちづくりの藤澤先生、渡辺先生



園芸ボランティアの活動

園芸ボランティアが、キュウリやトマト、ヒマワリなどの野菜やお花を育てています。ゴーヤも育てており、夏にはみどりのカーテンが出来るとでしょう。また、開桜小学校の園芸ボランティアにご協力して頂き、玄関では季節の植物達が皆さまをお出迎えしています。



開桜小学校園芸ボランティア
NPO 法人 大田・花とみどりのまちづくり
NPO 法人 東京城南環境カウンセラー協議会

初夏を迎えたこの季節、こらぼ大森の玄関では色鮮やかな青紫のアジサイのかたわらでハウズキが橙色を増してきました。その他にもハウセンカやコリウスがかわいい芽が顔を出してきて、次の出番をまっているかのようです。

この草花をいつも見守りながら、園芸活動へのアドバイスをしてくださっているのが、近隣の開桜小学校園芸ボランティアとして活動している皆さんです。その中のお一人長沼美貴江さんは「開桜小学校の園芸活動は、旧大森第二小学校の時代から活発でした」「こどもの頃、母親と一緒に土いじりをしていた記憶があったので、園芸活動に誘われた時は、その頃に帰ったような自然な気持ちで始

められました」と話されます。今、開桜小学校では、大森大八中学校で育った菊から移植したかわいい菊が今は腰高程に伸びてきたそうです。子ども達が描いた草花の絵も開桜小学校の周囲に飾られて道行く人々の目を楽しませてくれます。「こらぼ大森でも、みんなで協力して花がたくさん咲くようになるといいですね」と楽しそうに話して下さいました。

10年前に旧大森第六小学校の閉校と共に始まった開桜小学校とこらぼ大森。

これからも草花が子どもたちや地域の皆さんの心を和ませてくれるように、こらぼ大森の園芸活動を地域の皆さんと一緒に進めて行きたいと考えています。

? 地域の緑ってどういう状況なの

平成21年度の大田区の緑被率※は、羽田空港を除くと17.47%で、おおよそ新宿区と同じくらいです。大森地区は平和の森公園や大森ふるさとの浜辺公園など大きい緑地帯を保有するものの、大田区のなかでは **みどりの少ない市街地** に分類されています。

? じゃあ、緑は増えているの、減っているの

大森西・大森南地域
5%未満の減少

大森北・大森東・大森中地域
5%未満の増加

大森地区の緑被率※は微増または微減している状態です。

(平成9年度と平成21年度の比較。平和の森公園や大森ふるさとの浜辺公園の比較結果は除く。)

地上が樹木や草など緑に覆われている状態の面積
※緑被率 = $\frac{\text{地上が樹木や草など緑に覆われている状態の面積}}{\text{全体の面積}}$

参考資料：大田区緑の基本計画「グリーンプランおおた」平成23年3月

身近なところに地域力あり

大森北六丁目沢田町会
町会長 近嵐 勝

大森北六丁目沢田町会では毎年、5月、7月～9月の4か月間、町会のすべてのお宅を訪問して、防虫駆除作業を行っています。一斗缶（18 L）の量を2年間で使います。町会の役員が中心になって1件1件、庭先で「こんにちわ～防虫駆除にきました！」と声をかけながら訪問します。毎年、総会の時に予定を資料にして各家に配布しておくので、たいていの家は、待ってくれます。私が町会長になった10年前以前からずっとわが町会で続けてきた「行事」です。最近のデング熱などの流行もあって、改めてこの活動の大事さを町会関係者一同実感しているところですよ。

しかし、もう一つ、この活動で大事だと思っているのは、地域のどこでどんな人が暮らしているか、町会自身がきちんとつかんでいて、イザとなった時に適切な対応ができるようにする、身近な「見守り」活動だということです。たとえば、消防署の方が訪問されるときでも、最近はずぐにドアを開けてくれないお宅も出てきています。物騒な事件等が報道されるから心配されてのことだと思いますが、そんなときでも一緒に私たち町会役員が伺うと「あら〇〇さんだったんですね。どうぞ」とスムーズに運ぶことが少なくありません。この活動は、一時的に参加者が少なくなった時もありますが、今は4名程の女性の皆さんも加わって14名くらいで続けています。

地域力といっても大げさなことではなく、こんなことをコツコツ積み上げていくことでみんな顔見知りになってゆくことが、地域の力になるのではないのでしょうか。私たちの地域は近くの「浅間神社」さんのお祭りを近隣4町会の皆さんと一緒に盛り上げていますが、これもただ盛大にやればいいということじゃなくて、やっぱり年1回でも近隣の町会関係者と顔を合わせ「やあまた1年宜しくたのみますね」と挨拶しあい苦労をねぎらうことでしっかりとした絆も生まれるというものだと思うのです。

町会では、近くに京急平和島駅もあって比較的便利なこともあってか、よく会員同士声を掛け合い「歩く会」を行ったりして、それも町会内の親睦を深めるのに一役かっているようです。

こらば大森は旧大六小の時代には私たちの町会からも子どもたちが通っていましたが、今は子ども交流センターの一般利用などをよく利用しているようです。昔、グラウンドで子ども達から始まったソフトボールがいつの間にか母親たちがチームを作って夢中になったことも昨日のこのように思い出されます。

こらば大森はやっぱり元大六小の良さを残しながら、これからも地域に根をはった活動場所になってほしいと思います。



地域の昔を
今に伝える
沢田橋跡

協働について伺いました

EDO 会

2014 年 11 月に、立ち上がったばかりの団体である、英会話同好会 IN OTA (略称 EDO 会) は、まさに“協働”の結晶です。私たちのモットーは、“いいかげんが、いい加減”です。英会話を諦めていたけど、諦めきれなかった人を対象に、ワンコインで、英会話サロンを、大田区内 11 か所で、開催しています。こらぼ大森でも火曜日の午後に開催し、地域の集いの場になっております。英会話だけにとどまらず、マジックや、漫才が行われるなど、楽しい集まりとなっております。

2020 年のオリンピック・パラリンピック開催という追い風を受け、現在約三百名のメンバーを集め、飛ぶ鳥を落とす勢いの地域密着型の国際交流団体ですが、EDO 会設立当初は、暗中模索でした。設

立者である私は、米国で国際関係の研究者をしていましたが、区民活動はずぶの素人でした。その素人団体も、区民活動支援施設大森（こらぼ大森）、大田セーラムクラブ、(財) 尚徳学園、区役所の地域力推進課、エセナおおた、各 NPO、各町会・自治会などのご協力を頂いて、ここまで育ってきました。

地域社会には、たくさんの課題と、それを解決していこうとする“縁の下の力持ち”が、存在します。大森地域でも、各町会・自治会、NPO が、独居の高齢者の居場所や各世代間の交流の場づくりを頑張っておられますが、EDO 会も英会話という、新しい切り口で、大森の力持ちの一員になりたいと思い、今日も新たな協働先を探しつつ、活動しております。



EDO 会会長：寺田かずとも

連絡先

E-mail : edokai.info@gmail.com

TEL/FAX : 03-3729-3849



受付時間：平日 10:00 ~ 19:00



こらぼのお部屋使えますよ！



会議室ーボランティア活動や区民活動団体をバックアップ

「町会の会合をするのに場所を探しているんだが…」

「NPOの会議を開きたい」「10人くらいで学習会をしたいんだが」

会議室のご利用にあたっては、事前に区民活動情報サイト（通称「オーちゃんネット」）への登録が必要です。（情報サイトへの登録はこらぼ大森2階情報交流室Ⅰにてご説明いたしております。またインターネットでも登録可能です）

* こらぼ大森1階総合受付（電話03-5753-6616）で空室状況を確認の上、使用申請書にご記入いただき使用申し込みをしてください。

* 会議室は、利用日の属する月の3月前の1日の午前9時から予約申請出来ます。

【例】利用日 5月10日 ⇒ 申請開始 2月1日

* 定員 45名

* プロジェクターを有料でお貸出しできます。スクリーンは設置済み。

* その他に下記のような活動にもご利用いただいています。

高齢者向けの健康体操、講演会の会場、団体の総会等、団体の役員会、等

気軽に使えるミーティングルーム

少人数での会議や、短時間の打ち合わせなどに、予約なしで無料でご利用いただけます。パーティションで仕切っています。他の団体と重なった場合は、譲り合ってください。

使用例：

「保育園のバザーのちょっとした打ち合わせ」「幼稚園の謝恩会の出し物を相談しようと…」

「折り紙サークルが終わったからちょっと一休み」

「友達どうしてパソコンを教え合っているんだけどちょっと使ってもいいですか？」

「園芸ボランティアをしてきたんだけどこれからの予定を少し相談」

このはな > 佐野さんメッセージ

今の時季は新玉ねぎで作ると玉ねぎは辛くないのですが、ひねの玉ねぎのときは、一番に玉ねぎをみじん切りし、お醤油を混ぜておき、ワカメ、削り節と順番に混ぜると辛味が和らぎます。

ワカメと玉ねぎと削り節は家にあるものですね。

もう一品という時、これからの季節さっぱりとしたお味でご飯が進みます。

こらぼ大森 配食活動グループのおすすめメニュー

ワカメと玉ねぎの和えもの



材料	
・ワカメ	50g
・玉ねぎのみじん切り	大さじ2（30g）
・削り節	3g

作り方

1. 玉ねぎのみじん切り大さじ2をボールに入れ大さじ一の醤油と混ぜる。
2. ワカメは水で戻し塩抜きし、ざく切りしてボールにいれ、削り節3gも入れて混ぜ合わせる。

第3回目
開催しました！



こらぼ大森 健康講座

体操とおしゃべりで

ゲンキ 元気 げんき

5月21日（木）14時から多目的室において、「第3回こらぼ大森健康講座」を開催いたしました。当日は、夏を思わせるような暑さの中、約30名の皆様にご参加いただきました。

こらぼ大森では、配食を行う団体が毎日活動し、日頃から自分の健康を管理する「健康チェック」が毎月第3火曜日に実施されています。地域のシニアの方々のお役に立つ活動を積極的に展開していきたいと考えています。

この「こらぼ大森健康講座」は、さわかサポート大森、さわかサポート平和島、そしてこらぼ大森がスクラムを組んで、シニアの方々が元気で地域の中に暮らし続けられることを目的として企画されました。

前回、地域の高齢者を支える仕組みや制度について学びましたが、今回はセルフメンテナンスの重要性を鑑み、健康体操を実施いたしました。講師は、リハビリデイサービスnagomi大森店施設長の松本さん



にお願いしご指導いただきました。

デイサービスにおいて、こういった運動を取り入れることが効果的なのかを把握されているため、教えて頂いた運動はどれも筋力アップに効果的なものばかりでした。そして、重要なポイントである、「難しい・覚え易い」体操でした。

さらに、椅子に座ったままできること、体のどこを鍛える体操なのかという説明もしっかり行われました。

参加者の皆さんは大変熱心に取り組まれており、時折、講師から「ご無理のない程度に…」と発言があるほどでした。

45分間の体操実施後、休憩を挟みつつ、参加者同士のおしゃべりタイムを実施。

お茶を飲みながら、体操のこと、さわかサポートへの質問、参加者同士のおしゃべりなど何でもOKの和気あいあいの時間です。参加者同士の交流が生まれ、地域のネットワークがさらに細かく張り巡らされると安心が生まれます。そんな、地域を育んでいくことのお手伝いがしたいと考えています。

次回 7月16日（木）14時～15時30分 多目的室

健康体操とともに健康対策について学びます。是非、ご参加ください。お待ちしております。

第12回 こらぼ大森夏まつり

と き：8月23日（日）（11時開会、15時閉会）

場 所：こらぼ大森グラウンド、体育館、校舎棟

テーマ：手をつなぎ ささえ合う 地域の力

- ・次の世代に伝えよう地域の力
- ・地域の力と心で東北の復興を応援

内 容：模擬店、スポーツ大会、
親子で楽しめる様々な催しもの、企画、舞台

主催：NPO 法人大森コラボレーション・第12回こらぼ大森夏まつり実行委員会

共催：大田区、大森西地区自治会連合会

こらぼ大森の夏まつりは、町会をはじめ地域の団体やNPO等の区民活動団体が協力しあってつくり交流する、地域と区民のお祭りです。

今年はまた、昨年を引き続いて地域の力で東北の復興を応援する企画も併せて進めます。

イベント名	7月	8月	9月	会 場	主催団体	連絡先
おこづかいゲーム	5	2	-	会議室	スマイルFP	FAX 03-6421-9031
子ども英会話教室	1, 8, 22	5, 26	2, 9	会議室	大森FC	090-5747-1876（小島）
ママのためのコーチングサロン	3, 9, 14	-	11, 24	会議室	CSRコーチング	03-3765-7141（本田）
初心者向け英会話教室 （大人対象）	14, 28	11, 25	8, 22	会議室	英会話同好会N OTA（転称：EDO会）	03-3729-3849（EDO会）
てらこや・こらぼ	毎週木曜日	別途 お知らせ	毎週木曜日	会議室	子ども教育支援の会グループてらこや	03-6676-7837 （事務局団体：ゆうえん）
保育付やさしいバレーサロン	2, 9, 16, 23	-	3, 10, 17, 24	多目的室等	日本スポーツ文化創造協議会	090-9134-4146（新居）
いろいろスポーツ教室	12, 26	30	6, 13	体育館又はグラウンド	日本スポーツ文化創造協議会	090-9134-4146（新居）
食育会	4	-	5	軽食コーナー	食事サービス連絡会	03-3742-5507（村山）
健康チェック	第3火曜日			いろいろルーム	城南保健生協	03-3762-0266（野口）
福祉エアロビクス	毎週土曜日			子ども交流センター 音楽室	大森コラボレーション	03-5753-7884
絵手紙教室	第2土曜日			多目的室	大森コラボレーション	03-5753-7884
折り紙教室	第3土曜日			多目的室	大森コラボレーション	03-5753-7884
健康講座	第3木曜日			会議室	大森コラボレーション	03-5753-7884
大森の歴史を振り返る写真展	7/29～8/2			-	大森コラボレーション	03-5753-7884
第12回こらぼ大森夏まつり	-	23	-	グラウンド	大森コラボレーション （共催：大田区、大森西地区自治会連合会）	03-5753-6616（こらぼ大森）
水彩色鉛筆画教室	1	5	2	情報交流室2	情報交流室2（おおたOrganicFarm）	03-3763-7314
ピーズアクセサリ講座	17	21	18	情報交流室2	情報交流室2（おおたOrganicFarm）	03-3763-7314
パーソナルカラー診断	21, 31	7, 28	4, 11	情報交流室2	情報交流室2（おおたOrganicFarm）	03-3763-7314
リフレクソロジー講座	28	25	29	情報交流室2	情報交流室2（おおたOrganicFarm）	03-3763-7314
子ども交流センター 幼児プール	7月下旬から8月上旬			グラウンド	子ども交流センター	03-5753-6801



MAP

発行者 齋藤十四男

発行日：2015年7月1日

大田区区民活動支援施設大森 こらぼ大森

住所：〒143-0015 大田区大森西 2-16-2

電話：03-5753-6616