

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.16

こらぼ大森夏まつり P2-3 身近なところに地域力あり P4 平和の心を次世代につなぐ P5  
Information 配食活動グループおすすめメニュー P6 講座教室のご紹介 P7 掲示板 - 第12回ポレポレECOまつり、他イベント 裏面



写真撮影：山崎 泰正

## みんなで見つめる こらぼ大森のコスモス

さわやかな秋のそよ風に、かわいい草花が揺れています。まるで緑の草原に咲いているような上の写真は、こらぼ大森の芝生と緑を背景にしたコスモスの花です。初夏にまいた種がようやくかわいい花をつけました。

少し頼りなげに揺れる茎の先に咲く繊細でかわいい花卉が、訪れる人の目を楽しませてくれます。和名で秋桜と書く花言葉は、「調和」「愛情」「移り変わらぬ気持ち」。その言葉のように、夏の暑い中を園芸ボランティアの皆さんが大事に育てていただきました。グラウンドや周囲を彩る草花も、地域の方々とこらぼ大森をつないでくれています。

こらぼ大森事務長 森 光男

# 第12回 こらぼ大森夏まつり 大盛況!



東京カンカンリズムさん

大森出身  
アーティストも  
熱演



フナクボ香織さん



カッカカッ  
よ~!!

ふれあいこども太鼓



おもちゃ  
作ろうね

大森学園



ヤ~レン  
ソ~ラン

子どもたちのよさこいソーラン

芝生  
グラウンド



大森沢田東町会



六郷とんび扇  
伝えていきます



シルバー人材センター



体育館

元プロ野球選手 高橋直樹さんと三角ベース



駄菓子屋すみちゃん

校舎棟

校舎の中も  
イベントで  
いっぱいだね

8月23日(日)に開催しましたこらぼ大森夏まつりでは、こらぼならではの施設環境を活かしたお祭りを実施致しました。舞台では5団体が熱演、芝生グラウンドでは15団体が出展、体育館では4団体がイベント実施、多目的室では人形劇を、校舎棟でも8団体が出展致しました。おかげさまを持ちまして、来場人数が約2600人と大勢の方にご来場いただきました。誠にありがとうございました。



被災地パネル展示（縁プロジェクト 他）



産地直送 美味しいよ（ワーカーズコープ）



宮城石巻応援・手作り品とワカメ

# 東北へ想いを寄せて 少しでも出来ることを

東北産業応援ボランティアチーム “くぅ～の東北” 中野真弓

今年もこらば大森夏まつりは「東北復興応援」を、お祭りの重要テーマの1つとして取り上げ、開催されました。実行委員会では、単に東北の品物を販売提供するだけでなく、お祭りに来てくださる人たちに東北の今を伝える出展のあり方を考えようとなりました。東日本大震災後4年を過ぎた東北の様子や、大田区の人たちの応援活動を伝えることと、「これからも、応援し続けていきましょう」と呼びかけることにしようと、話し合いました。そこでグラウンドの模擬店コーナーに復興応援テントを設け、活動紹介の写真パネル展示と説明を行い、なるべく多くの来場者へアピールできるようにと考えました。復興テントの周りは、岩

手県から来て下さったタグさんの似顔絵コーナーや、東松島市へ支援に出向いた大田区被災地ボランティアのグループによる防災体験、石巻・三陸のわかめや昆布製品、日本酒、焼きたての牛たんつくねや、福島県田村市の有機野菜などのテントが賑やかに並びました。

田村市から取り寄せた野菜を作っている大河原伸さん・多津子さん夫妻は、「劇団赤いトマト」の主宰者。多目的室では原発問題をテーマにした「さよならパツー」など人形劇をご披露頂きました。

あれから4年。復興の状況は様々。これからも、東北へ想いを寄せ少しでもできることをやり続けて行きたいとの思いを強くした一日でした。



牛タン他 (くぅ～の東北)



人形劇 (劇団赤いトマト)



タグさんの似顔絵コーナー

## 身近なところに地域力あり

大森西三丁目都営団地連合町会  
町会長 齋藤 十四男

私達の町会は、昭和 53 年 4 月地元町会より独立し、都営住宅のみの団地町会として華々しく出発することすることになりました。当時 600 世帯と他の町会さんと、肩を並べる町会でしたが、平成 9 年に 1 棟が独自体制となり、現在は 350 世帯と、大田区町会の中でも最も小さな町会となりました。しかし、町会運営活動部門としては会長 1 名・副会長 2 名・総務部・会計・監査・女性部・防災部・青少年対策部・交通部・市民消火隊・民生児童委員など、組織体制はしっかり組まれています。町会の皆様も役員の皆様も高齢となり、高齢者が、高齢者の面倒を見るといった状況となっていますが、皆元気に頑張っています！

活動内容では、防災訓練・ラジオ体操・友好拡大バス旅行・敬老会・大田クリー



ンと多彩です。防災訓練の時は、350 世帯でありながら参加者が 250~260 名程と防災の関心の強さを感じます。出来るだけ一人一人に体で覚えて頂くよう心掛けています。

しかし、高齢化はますます進み、70 歳台はまだまだ若い方で、80 歳 90 歳台で独り暮らしの方々も多くなってきました。今後、更にその数は多くなっていくことでしょう。

そこで、区の行政と共にこらぼの中にも、色々な形で高齢者の居場所作りや、子ども達との交流の場が出来ることに、大いに期待したいと思います。



秋の防災訓練の様子



## 平和の心を次世代につなぐ—戦後70年— を終えて

子どもたちが夏休みに入った7月29日から5日間、こらぼ大森を会場に、「平和の心を次世代につなぐ—戦後70年—」と題し、戦争と戦後を振り返る写真展と記録ビデオの上映会を行いました。

先の大戦が終結して今年で70年が経過しました。

戦争を直接体験した方々はご高齢となり、既に亡くなられた方も多くいらっしゃいます。こうした中で過去の歴史から学び、次の世代に戦争の記憶と平和を願う心を受け継いでゆくことが大切になってきています。

期間中は、近隣の方をはじめ沢山の方にご来場頂きました。皆様に深く感謝いたします。

最終日8月2日には、二人の方から子どもの頃の空襲や疎開等の体験を伺いました。

「空から雨のように落ちてくる焼夷弾の下を、布団をかぶって橋の下まで逃げた」  
「疎開先では、離れて暮らしている親を思い出してつらかった」

戦争当時の体験は、どれも心に迫るものがありました。

写真展では、大田区郷土博物館から戦前から戦後にかけての貴重な写真をお借りし、開桜小学校の郷土資料室からは江戸の昔から続いていたノリ養殖の様子を伝える写真や、戦時中の貴重な物品をお借りして展示しました。

ビデオ上映は、子ども教育支援の会グループてらこやと、NPO法人市民がつくるTVFが共同して企画と準備・運営を行いました。7月31日には実際に映像作品を制作された鈴木賢士氏が講演され、参加者からはたくさんのご感想を頂きました。

「子どもと一緒に、お話を聞いて映像も見ることでよかったです」

「戦争について考えるきっかけを作って頂きました」

「せんそうは本当におそろしいことがわかった」(小学生)

5日間を通じて150名の方がご来場くださいました。

ご協力いただいた皆様に深く感謝申し上げます。

NPO法人大森コラボレーション



写真展の様子

平和の心を次世代につなぐ—戦後70年—

7月29日(水)～8月2日(日)

主催：特定非営利活動法人大森コラボレーション

共催：こども教育支援の会グループてらこや

特定非営利活動法人市民が作るTVF

写真提供：大田区立郷土博物館・大田区立開桜小学校

写真・資料提供：東京南部生活協同組合

資料提供：後藤三郎氏、西野宏氏

ご講話：鈴木賢士氏、白井善吉氏、工藤忠弘氏

# こらぼのお部屋使えますよ！



## いろいろルーム

「ママ友と子ども達でハロウィンパーティーをしたい」

「みんなで集まって体操したい♪」

**部屋の大きさ：10m×8.2m(内畳15畳)**

一部畳敷きのお部屋です。懇親会、ヨガ、その他いろいろな用途でご利用いただけます。湯沸しポットもあり、飲食可能です。畳用の座卓や座布団もあります。ホワイトボードもあるので会議にも使えます。



いろいろルームで太極拳

## 多目的室

「サークル活動これからどうする？ そうだ会議をしよう！」

「発表会をしたいのだけど、大きいお部屋ないかしら？」

**部屋の大きさ：12m×8.2m**

会議室のようなお部屋です。会議、懇親会、体操等会議の場合、3人掛けテーブルが17本利用できます。ホワイトボードや黒板、プロジェクターもあるので会議や発表会、上映会にも最適です。飲食可能です。



プロジェクターもご利用頂けます

## 【ご利用方法】

いろいろルームや多目的室のご利用は、事前にこらぼ大森 1階受付で登録が必要です。大田区内に在住、在学、在勤の個人、またはメンバーの半数以上が大田区に在住、在学、在勤という条件で登録可。登録時には、住所・氏名・生年月日が証明できる保険証などを在学・在勤の方は、学生証や社員証を持参。団体で登録する場合、団体構成員名簿も持参。

### 【料金表】

時間帯	午前	午後A	午後B	夜間
	9:00~12:00	12:30~15:00	15:30~18:30	19:00~22:00
いろいろルーム	1,200円	1,000円	1,200円	1,400円
多目的室	1,600円	1,500円	1,600円	2,000円

## こらぼ大森 配食活動グループのおすすめメニュー

### 簡単豚肉の冷しゃぶ胡麻ドレサラダ

#### 材料（4人前）

豚肉（しゃぶしゃぶ用）500g、  
キュウリ1本、みょうが1パック、  
レタス1/4個、水菜1束、  
胡麻ドレッシング（市販のもの）

#### 作り方

- ①豚肉（しゃぶしゃぶ用）を色が変わる程度に湯通し（出汁でもOK）し冷水で冷やす。
- ②きゅうりはこぐちに切る。みょうがは千切り、水菜は3cm長さに切り水にさらす。
- ③②の野菜と①の豚肉を胡麻ドレッシングで和える。（ドレッシングは少し多めの方が良い）
- ④レタスをちぎりお皿に敷き、③を盛りつける。お好みでプチトマト、白髪ねぎなどを添えてもおいしい。

### くけやき > 野口さんメッセージ

豚肉に多く含まれているビタミンB1はエネルギーを作り出す過程で大切な役割をはたしています。夏になると汗などでビタミンB1が排しゅつされやすくなり、不足がちになるといわれています。豚肉の冷しゃぶサラダはミョウガやキュウリといった野菜と一緒にさっぱりと食べられて、ビタミンB1の補給によく、おすすめのレシピです。

こらぼには、様々な講座や教室、お部屋があります。休んでいって下さいね。  
楽しんでいって下さいね。おしゃべりしに来て下さいね。



イスに座っているため足に負担がかかりません

### 健康講座

毎月第3木曜日 14:00~15:00

場所：1階 多目的室

料金：無料

体操とおしゃべりでげんき元気ゲンキ！  
誰でもいつからでも参加できます！  
講師の方から体操を学び、専門スタッフもご相談に応じます。

### 健康チェック

毎月第3火曜日 10:00~11:30

場所：1階 いろいろルーム（和室）

料金：骨密度・尿検査は有料、他無料

血圧や体脂肪の測定、希望者には骨密度測定も行っています。軽めの「健康体操」の後はおしゃべりタイム。「楽しくやること」が継続の秘訣です。



こらぼ大森夏まつりではグラウンドに出展

### 絵手紙・折り紙教室

折り紙教室

毎月第3土曜日 9:30~11:30

料金：200円

絵手紙教室

毎月第2土曜日 10:00~11:30

料金：700円



来年の年賀状は絵手紙にしようかな



認知症予防に  
折り紙をどうぞ！

アヤメ、ひな祭り、イチゴ・・・毎月季節のものを取り入れ、参加者どうし楽しく絵手紙・折り紙の作品を作っています。毎回、完成したらお持ち帰りできます。真剣な中にも和やかな雰囲気、次が「まち遠しい」という声もお聞きします。作品の一部をこらぼ大森ふれあいコーナー入り口にも展示しております。

問合せ先は最後のページをご覧ください。  
では、皆様をお待ちしております。

## ● 第12回 ポレポレECOまつり ●

と き : 11月15日(日) 11:30 ~ 15:30 ※雨天決行

場 所 : こらぼ大森グラウンド、体育館、子ども交流センター館内 等

テーマ : **江戸の知恵を『いただきます』**

・今年度は【食】に重点を置きます！

内 容 : 開会式・子どもや大人のあそび・ものづくり・食のお店  
舞台・あそびのワークショップ(ポレポレー座) など

主 催 : NPO 法人おおもりの子どもセンター・子ども交流センター

子ども交流センターの最大行事！  
子どもを真ん中に『ともに創る地域の子育て』を掲げ、日常活動や行事を通して世代を超えた地域のつながりを作ること、年間を通してエコロジー精神を育むことが盛り込まれています。

イベント名	10月	11月	12月	会 場	主催団体	連絡先
団体組織 レベルアップ講座	7,10	4	2	会議室	情報交流室1	03-5753-6560
家計管理講座	13,20	-	-	会議室	スマイルFP	FAX:03-6421-9031
おこづかいゲーム	-	29	-	会議室	スマイルFP	FAX:03-6421-9031
ママのための コーチングサロン	2,9,16, 29,30	13,17,20, 26,27	-	会議室	CSRコーチング	080-6785-5677(福井)
大人の英会話交流会	13,27	10,24	8,22	会議室	英会話同好会 IN O T A (EDO会)	03-3729-3849
てらこや@こらぼ	毎週木曜日	毎週木曜日	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 (事務局団体: ゆうえひ)	03-6676-7837 (事務局団体: ゆうえひ)
保育付 やさしいバレエサロン	1,8,15, 22,29	5,12, 19,26	3,10, 17,24	多目的室等	日本スポーツ文化創造協議会	090-9134-6821(新居)
いろいろスポーツ	4,18	29	6,13,20	体育館、又は グラウンド	日本スポーツ文化創造協議会	090-9134-6821(新居)
会食会	-	7	-	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	080-1038-9144(野口)
福祉エアロビクス	毎週土曜日の予定			子ども交流センター 音楽室 他	大森コラボレーション	03-5753-7884
健康講座	第3木曜日			多目的室	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	あざみ会	03-3771-9655
折り紙教室	第3土曜日			多目的室	あざみ会	03-3771-9655
リフレクソロジー	27	24	22	情報交流室2	情報交流室2(おおたOrganicFarm)	03-3763-7314
水彩色鉛筆画教室	7	4	2	情報交流室2	情報交流室2(おおたOrganicFarm)	03-3763-7314
リリアンで作る アクセサリー	16	20	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	30	27	11	情報交流室2	情報交流室2(おおたOrganicFarm)	03-3763-7314
骨格スタイル分析	9	13	4	情報交流室2	情報交流室2(おおたOrganicFarm)	03-3763-7314
ポレポレECOまつり	-	15	-	グラウンド他	子ども交流センター	03-5753-6801
大そうじ&焼き芋	-	-	末頃	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10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