

こらぼ大森 発行

おいでよ!

こらぼ



夏

教室・講座、やりたいことを実現!

平成 28 年

スポーツを通して健康・地域作りを (p2-p3) 身近なところに地域力あり (p4) 誰もが楽しめるスポーツを地域へ (p5)

「ふれあいコーナー」リニューアル / 配食グループおすすめメニュー (p6) みどりのカーテン講習会 / フリフリーマーケット報告 (p7) こらぼ大森 2016 夏スケジュール (p8)



写真撮影：山崎 泰正 さん

笑顔でスポーツ・健康づくり

こらぼ大森の芝生のグラウンドで、5月より月に2回「グラウンドゴルフ」が新たに始まりました。年齢に関係なく、どなたでも気軽に始められます。個人競技ではありますが、仲間と楽しくコースを回るうちに、気が付けば何百歩も歩いていることもあります。

声を出し、大声で笑いながら新しいスポーツとの出会いは、健康と体力維持にもつながります。そして、何より地域に仲間ができます。スポーツを通して生まれたつながりの中で、技術の向上や「上を目指す」喜びも感じられることでしょう。

何歳になっても、スポーツとの出会いを大切にしましょう。

スポーツを通して、健康・地域づくりを

スポーツは、魅力ある人間の営みです。活力を育み、日々の生活リズムをつくり、気の合う仲間が出来るきっかけにもなります。そして、体力や年齢にあわせて、いつでも始めることが出来ます。そのような環境や選択肢が数多くあることは、豊かな地域につながります。

こらぼ大森は、天然芝生のグラウンドや体育館を有する施設として、スポーツを通じて地域にしっかりと還元していきます。

2020年には、東京オリンピック・パラリンピックが開催されることもあり、今、スポーツへの関心が高まっています。こらぼ大森が、地域のスポーツと健康づくりの拠点となれるよう、邁進してまいります。

NPO 法人大森コラボレーション 理事

大田区スポーツ推進委員

日本クロスミントン協会 理事

和田 文子 さん



グラウンドゴルフってなあに？

グラウンドゴルフは、専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えるスポーツです。

地域に密着している学校の屋外運動場（グラウンド）でもできるスポーツをイメージし、「いつでも」「どこでも」「だれでも」できるスポーツを目指し、昭和 57 年に鳥取県東伯郡泊村で開発されました。ちなみに、発祥の地が泊村（トマリソン）であることを後世に残すため、「ホールポストの中にボールが静止した状態をトマリという」とルールに明記されています。

公益財団法人 日本グラウンド・ゴルフ協会 HP より



専用クラブとボール

地域の取り組みから始まったスポーツでもあるグラウンドゴルフ、こらぼ大森でも開催しています。日程などは、本号の最終ページをご参照ください。



写真撮影 山崎 泰正 さん

大田区のスポーツ健康都市宣言

大田区は、スポーツを通じて区民が豊かで健康的な生活を営み、まちが賑わいと活力を増していくことを願い、『スポーツ健康都市宣言』を平成24年に行いました。

今年は、スポーツ健康都市宣言記念事業の一環として、7月2日（土）におおたスポーツ健康フェスタ（主催：大田区）が開催されます。



こらば大森での活動風景

＜スポーツ健康都市宣言＞

スポーツしよう

みんな 心も からだも 元気にしよう

スポーツ楽しもう

みんな 世界の人と 手をつなごう

スポーツで健康になろう

いきいき 輝く笑顔いっぱい

まちにしよう

区民がスポーツを通じて健康で豊かに暮らし、まちが賑わいと活力を増していくことを願い、大田区をスポーツ健康都市とすることを宣言する。

ユニバーサル社会の実現に向けて！

「違いを認め合い、支え合う楽しさ」を駅伝競技から体感する“第9回おおたユニバーサル駅伝大会”（主催：NPO 法人ジャパンユニバーサルスポーツ・ネットワーク）が、6月5日（日）に開催されました。子どもやシニア世代、障害のある人ない人、男女、国籍などさまざまな「違い」のある選手が、当日発表されるチームに編成されます。

チームにはまとめ役の大学・専門学校生や伴走者の中・高校生も加わり一緒にチームを盛り立てます。

競技終了後には、チームメンバー同士と昼食をともにし、アトラクションを楽しみながら交流する姿も見られました。



今年の大会風景
主催団体より写真提供

身近なところに地域力あい

地域で見守る 健やかな成長

大田区青少年対策地区委員会会長会
会長 川口 元久 さん

大田区青少年対策大森西地区委員会、通称「青少対」は大森西地区二十一自治会町会の代表者、民生委員・児童委員、保護司、青少年委員、スポーツ推進委員、小中高等学校長、PTAの代表者、婦人団体の代表者、学識経験者、工場・事業所の代表者、会長が適任と認めた者、以上の皆さん56名で構成され、ボランティア活動をしています。

青少年をめぐる環境浄化や校外での余暇指導をもって、青少年の健全育成のお手伝いをしています。日頃より、他地区の青少対を始め青少年育成団体と連絡調整をして委員の研鑽に努め、青少年健全育成に励んでおります。

青少対活動を幾つか挙げますと、委員研修、地域・環境浄化パトロール、小学生を対象にした施設見学や自然体験学習、ジュニアリーダー講習会、大森西ジュニアリーダークラブの育成、青年から小学生の交流、また、「ポ

レポレECOまつり」のお手伝い等、その他に子どもガーデンパーティー、OTAフェスタ、地域の少年野球大会等を開催実施しております。子どもから大人まで一つの場で同じ体験をし、活動を通じて今まで知らん顔をしていた子どもと大人がその時から顔見知りとなり、声を掛け合い、地域の和（輪）が広がり、安心安全の地域が出来て来ていると思います。

そうした中で「こらぼ大森」は、青少対が健全育成活動を行うには無くてはならない場（施設）です。

これからも青少年のため、青少対のためにも利用していきたいと思います。



誰もが楽しめるスポーツを地域へ

大田区障害者スポーツ倶楽部

大田区障害者スポーツ倶楽部は、大田区内の中途障害者を中心に結成されました。団体の代表で車いすユーザの楠目さんにお話を伺いました。楠目さんは、本活動の立ち上げ前は、むしろスポーツとは縁遠い生活だったそうです。

「障害者スポーツのなかには、パラリンピックに代表されるような競技性を重視したストイックなものもありますが、私たちは楽しみを重視した健康増進をはかる活動をしています。対象を障害者に限らず、健常者も多く参加し、スポーツや健康体操を毎月3～4回開催しています。健康体操やバドミントンや卓球などに取り組んでいます。少しでも上手になるとますます楽しいです。」

助成金の活用や他団体との協働に積極的です。大田区地域力応援基金「スタートアップ助成」、さらに今年度は「ステップアップ助成」の活用の結果、参加者は格段に増加しました。

専門の指導者の関わりによって、障害者の身体に無理をかけず、より安心してスポーツを楽しめるようになりました。また、蒲田にある東京工科大学理学療法学科の教員のご紹介で、お手伝いの学生や健康のアドバイスをする医師が来てくれるようになりました。昨年、区報に掲載されてからは、ますます活動が盛んになっているそうです。

他団体と協働しながら、大田区障害者スポーツ倶楽部が進めるスポーツを通じた地域交流の広がりにも今後も注目していきたいと思っています。

※ホームページをご覧ください。

“大田区障害者スポーツ倶楽部”で検索。

<http://otaku-hsportsclub.net/>



QRコード



「ふれあいコーナー」リニューアル！

こらぼ大森 1 階の自動販売機の設置してある部屋の名前をご存知でしょうか？
 知らなーい！名前なんてあるの？・・・
 そんな声が聞こえてきます。
 でも、なかなか使える場所なのです。誰でも、予約なしで利用できて、飲食もOKです。
 さらに、4月にリニューアルを実施して明るくきれいになりました！
 こらぼでの講座・イベントの前後にちょっとおしゃべりしたり、仲間とふれあえます。
 是非、ご利用ください。



こらぼ大森 配食活動

配食グループ「けやき」の片田さんより メッセージ

お弁当作りでは色々な方々に支えられています。
 新鮮な野菜を届けて下さる八百屋さん、毎回配っているスタッフの人たち。
 そして、「いつもおいしいお弁当ありがとう！」と声をかけて下さる利用者さん。
 これからもよろしくお願いします！



おすすめメニュー ハンバーグ煮込み



<材料・4人分>

牛豚合挽 200g パン粉 20g 牛乳 50cc タマゴ 1ケ
 タマネギ 1/2 塩・コショウ 適量

※ソース

生シタケ 1/2 パック しめじ 1/2 パック タマネギ 1/2
 トマト水煮缶 1ケ コンソメの素 適量 ウスターソース 少々
 塩・コショウ 適量 刻みパセリ 適量 白ワイン 少々

<作り方>

- ① 挽肉に塩・コショウとタマゴをあわせて練る。
- ② 牛乳で浸したパン粉とみじん切りして炒めたタマネギを①と練る
- ③ 整形してフライパンで焼く。
- ④ ソースの材料を鍋でつくる
- ⑤ ④に③をいれて煮込む

※ご関心ある方はこちらまでご連絡ください。

活動団体	配食曜日	時間帯	1食	問い合わせ先
配食サービス けやき	月	昼	500円	03-3762-0266 (城南保健生協)
こらぼ・このはな	火・金	昼	700円	090-8081-1267
サポート ぱんぷきん	水・木	夕	700円	03-5753-6560 (こらぼ大森)

みどりのカーテン講習会 (5/21)

こらぼ大森協働事業の一環として、環境保護活動を行う NPO 法人城南環境カウンセラー協議会と開催しました。ゴーヤのつたを育てて、家屋への直射日光を遮る「みどりのカーテン」の作り方を学ぶ催しです。

「みどりのカーテン」とは、つたの植物を建築物の外側に育て、遮光効果による温度上昇を抑える省エネルギーの手法です。もぎたてのゴーヤを美味しくいただくことで、夏バテ予防効果も期待できます。夏本番に向けて、ぐんぐん伸びるゴーヤの成長が楽しみです。

(こらぼ大森情報交流室 I)



フリフリマーケット (5/21)

上々の天気、芝を渡るこち良い風の中で今年のフリフリマーケットは行うことができました。

子ども交流センターの幼児クラブのママたちの、「子どもが大きくなって着られない服やクツ、もったいないね」の声から始まったのがこのマーケットです。

売り買いだけでなく、ものを使いきることでの生活の見直しや、もののやりとりを通して生まれる交流を大切にしています。



今年の出席者は利用者の方だけでなく、地域の方も加わって、人の広がりを感じました。上手に工夫して並べられた品物にみなさんのものへ対する思いを感じとることもできました。

会場はのんびりピクニック気分も味わえ、「次が楽しみ」という声をたくさんいただきました。

(NPO 法人大森子どもセンター 羽田澄子さん)

こらぼ大森 2016 夏 イベントスケジュール

イベント名	7月	8月	9月	会 場	主 催 団 体	連 絡 先
ママのための コーチングサロン	7・8 12・14	未定	未定	会議室	CSRコーチング	080-6785-5677 (福井)
大人の英会話交流会	12・16	23	13・27	会議室	英会話同好会 from OTA(略称:EDO会)	03-3729-3849
てらこや@こらぼ	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 やさしいバレエサロン	7・21	25	8・15 29	多目的室等	日本スポーツ文化創造協議会	03-6912-6813
いろいろスポーツ	3・10	27	4・25	体育館 又は グラウンド	日本スポーツ文化創造協議会	03-6912-6813
会食会	2	-	3	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 (阿部)
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	こらぼ大森 情報交流室 1	03-5753-6560
げんき元気セミナー		第1木曜日		多目的室	大森コラボレーション	03-5753-7884
グラウンドゴルフ	8・15	8・19	12・23	グラウンド	大森コラボレーション	03-5753-7884
みんなの囲碁・将棋教室		第2土曜日		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
水彩色鉛筆画教室	6	-	7	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	15	19	16	情報交流室2	情報交流室2 (おおたOrganicfarm)	03-3763-7314
ソーパークーピング	19	-	-	情報交流室2	情報交流室2 (おおたOrganicfarm)	03-3763-7314
メディカルハーブ講座	20	24	-	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	12	-	27	情報交流室2	情報交流室2 (おおたOrganicfarm)	03-3763-7314

第13回こらぼ大森夏まつり てをつなごう みんなのちから

と き: 8月21日(日) 11時~15時
場 所: こらぼ大森
内 容: 模擬店、スポーツレクリエーション他催し物
主 催: NPO 法人大森コラボレーション
第13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

今 子どもたちに伝えたい 平和の心 こらぼ大森 平和祈念写真展

と き: 7月30日(土)・31日(日)
10時~16時
場 所: こらぼ大森(軽食ルーム・会議室など)
入場料: 無料
内 容: 戦前からの地域と日本の歩みをふり返る
展示会 戦災体験などもお聞きます
主 催: こらぼ大森



発行者 齋藤十四男
発行日: 2016年7月1日
大田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
URL: <http://collabo-ohmori.com/>



QRコード