

おいでよ

こらぼ



冬

教室・講座、やりたいことを実現！

平成 29 年

特集 地震が起きても大丈夫?? 明日からできる防災のすゝめ (p2-p3) 身近なところに地域力あり (p4)
地域で広がる子育て支援のネットワーク (p5) まちの魅力を発見しよう講座開催報告 / 配食グループおすすめメニュー (p6)
みんなとこらぼ みんなでコラボするために (p7) こらぼ大森 2017 冬スケジュール (p8)

こらぼ大森絵手紙サークル（あざみ会）のみなさんの作品



謹賀新年

新年 明けましておめでとうございます。

こらぼ大森は発足の頃より、大勢の皆様を支えられ大変なご協力を頂きながら、はや13年目を迎えることができました。誠にありがとうございます。今、日本は世界にも稀な高齢化の時を迎えておりますが、ご高齢者の皆様が日々元気で充実して過ごせるように、こらぼ大森としても今後さらに取り組みを進めていきたいと考えております。また、東日本大震災以来防災についての取り組みも各地で広がってきておりますが、地域防災の拠点としても役割を担ってゆけるよう一層努力していきたいと思っております。そのためにも、地域の助け合い支えあい場の作りを進めながら、地域と区民の皆様にとってより求められる施設となるようこらぼ大森の発展に邁進する所存です。

皆様にとりまして実りある年となりますことを、職員一同心より祈念申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。

防災特集

地震が起きても大丈夫??

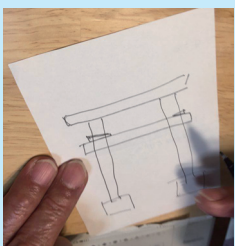
地震に対する備えの基本は、自分の命は自分で守ること（自助）だと言われています。自助が機能することは、救助される人を減らすだけではなく、救助することが出来る人を増やすことにもつながり、地域の防災力が向上します。「**発災直後にいかに生き残っているか**」という視点で建物や家具の配置のあり方などをテーマにお伝えします。なお記事作成にあたり、大森東在住の篠原進さん、大田区中央に事務所がある NPO 法人建築・街づくり支援センター理事長の阿部寧さんにご協力をいただきました。

防災意識の芽生え - そして、ライフワークに

篠原さんは、家具転倒防止に関する活動を行っています。ある時、妊娠中の娘さんが帰省をすることになりました。部屋にある本棚やタンスが倒れてきたらどうしようと、ふと不安を覚え、自宅に家具転倒防止の器具等を施しました。

お住いのマンションの防災の役割を担当していたこともあり、一人暮らしの高齢者をはじめ希望者のお宅の取付け作業に行ったそうです。その後、半年も経ないうちに発生した東日本大震災の時には、自宅も含めて取付け対応したところでは、大きな被害がありませんでした。

当時について篠原さんは「**自分の気づきを行動にしないことは後悔につながるのだろうなと思いました**」と振り返ります。その後、さらに防災に関連した NPO 活動にも携わり、東北の仮設住宅で高齢者向けの手すり設置の手伝いも行ったそうです。「**僕は人間転倒防止の活動もしています**」とユーモアを交えて語ってくださいました。



< 篠原 進さんと作業の様子 >

天災は忘れたころにやってくる?

大きい地震が発生すると、防災意識の高まりから備蓄用品のような防災グッズの売り上げが伸びるそうです。しかし私たちは往々にして、地震が起きたらどうしようとまでは、あまり深く考えません。篠原さんは言います。「人間には、**楽観バイアス**というものがあるようです。それは、予想しないこと（地震）がおきることを期待しないように、無意識も含めて考えないことでストレスを感じないようにしているそうです」

実際、転倒防止に関する講演会の折に、できるだけ希望者には取付けの実施までサポートをお伝えしても、その後に連絡をもらうのは非常に少ないとのことでした。

阿部さんも違う角度から、人々の防災意識について見解を述べています。「日本は、世界に稀にみる地震大国です。その裏返しで、日本人はあまりに地震に慣れすぎてしまったのかもしれません。そのあたりの感覚が薄くなっています」

取材当日の早朝に、東北地域に避難指示を伴う津波注意報が発令されていました。これに関しても阿部さんは言います。「しかし、実際に高台へ避難した人はどれぐらいいたのでしょうか」

明日からできる防災のすゝめ

家具転倒防止のすゝめ

篠原さんは、家具転倒防止に関して重要なポイントは3つあるといいます。

- ①建物に負担がない
- ②簡単にできる
- ③容易に移動ができるようにする

日常生活者の視点が欠けるような対策は現実的ではないといいます。



「賃貸の物件では、壁に傷が残らないような留め具を取り付けるようにしています。日曜大工などしない人でも気構えないでできるのも大事です。椅子の固定を推奨する防災冊子がありましたが、どこまで現実的なのでしょうか？」



建築診断のすゝめ

阿部さんは、建築の専門の立場から建築診断を推奨しています。ケースに沿って定められたチェック基準をもとに、専門家が診断をするそうです。建物自体の劣化や発災時の道路への倒壊具合の確認などを行います。普段生活をする建物が、地震の時どうなるかなど想像もしたくないものですが、健康診断のように定期的なチェックが必要なようです。

リフォームの際はご注意ください

テレビ番組の影響もあり、改築や増築をするリフォームが流行っています。そこに阿部さんは警鐘をならしています。「建築設計士と大工さんの建築に関する考え方の違いがあります。例えば、住む人の要望で、南側に開放領域を新たに作るうしたときに、安全面を度外視して柱を撤去するのを見たことがあります。日常生活の便利さという点からだけでアドバイスや作業にとりかかるのは、私の立場からは賛成できません」



＜NPO法人 建築・街づくり支援センター理事長 阿部 寧さん＞

こらぼ大森での防災への取り組み・予定

ご報告

「災害時の障がい者を取り巻く課題とは～『逃げ遅れる人々』から考える～」が、「こらぼ大森障がい児・者実行委員会」により、12月3日に開催されました。大田区議会議員2名の方を含む40人程の方が映画を観た後、意見交換のワークショップを行いました。障がい者の方を含めた地域の防災の重要性を改めて感じました。

ご案内（防災イベントのお知らせ）

未来の「いざ！」のために役立つ楽しい防災イベント

日時：2017年2月26日（日）10：30～14：30

会場：こらぼ大森

内容：「生き残る」をキーワードに家具転倒防止の講座や、「生き延びる」をキーワードに非常食体験会など、楽しいワークショップも予定しています。

お申込み・お問い合わせ
こらぼ大森情報交流室 I
電話 03-5753-6560
メール cbc10286@nifty.com

身近なところに地域力あり

大田区スポーツ推進委員
安田 勝明 さん

【大田区スポーツ推進委員協議会の取り組み】

大田区におけるスポーツ推進委員は18の特別出張所より各2名～4名選出されており、全体で58名で構成されております（平成28年11月現在）。

全体の活動としてはOTAウォーキングや寿ハイキング等の運営、区民スポーツまつり、しょうがい者の日のつどい、虹まつり、大田区スポーツ健康フェスタの運営協力等、行っております。また、地域スポーツに関する研修や他区のスポーツ推進委員との勉強会等個々のスキルアップを図っております。

大森、蒲田、調布の地区ごとにいたしましても、それぞれ地域スポーツ推進活動に取り組んでおります。

大森地区では大森第三中学校の体育館にて毎週木曜日、バドミントンやビーチボールバレーを行っており、他地区ではスポーツ推進委員のOBや現役を中心とした「スマイルかまた」（蒲田地区）「田園調布グリーンコミュニティ」（調布地区）といった、'地域スポーツクラブ'が立ち上がっており、地域の方々にスポーツやカルチャーを提供しております。大森地区といたしましても'地域スポーツクラブ'の立ち上げを模索しているところであります。

サマースクールの取り組み



ビーチボールバレー



卓球



【地域活動の取り組みについて】

大森西特別出張所からは4名のスポーツ推進委員が選出されており、同時に青少年対策地区委員（青少対）としても活動しております。

今年の夏はこの4名を中心に大森第三小学校にてビーチボールバレー、開桜小学校では卓球、ボッチャ（パラリンピック正式種目）をサマースクール講座として行いました。また、青少対として夏祭りのパトロールやガーデンパーティーの運営等、地域の活動にも取り組んでおります。

【こらぼ大森について】

元々学校といったところもあり芝生のグラウンドや体育館、活動部屋等スポーツ面や文化面を催すにあたって必要な場所、いわゆる「箱」が完備されており、地域の方々の集いの場ともいえるでしょう。防犯や防災等、様々な観点から地域の力（地域力）が重要視されている昨今、こらぼ大森はその起点にもなっていると思います。

地域スポーツは地域の方々の顔をつなぐ役も担っておりますので私たちも関係各所と'こらぼ'して地域力の向上に貢献していければと思っております。

地域で広がる子育て支援のネットワーク

大田区内にある数多くのネットワーク組織のひとつである大田 NPO 活動団体交流会は、様々な分野で活動する団体で構成されています。

それぞれの団体が特性を発揮して、他の団体との協力にも積極的に取り組んでいます。

その中の子育て支援に取り組む団体の活動について、ご紹介いただきました。

◆ ユニークな取り組み ◆

「大田 NPO 活動団体交流会」には、子育て支援をしている団体が3つあります。それぞれの取り組みをご紹介します。

「NPO 法人たすけあい大田はせさんず」は、産後のお手伝い、親の急病時の保育園への代替送迎、行政主催の保育つき講座でのグループ保育などに取り組んでいます。このグループ保育は、小さい子どもをもつ親も安心して気兼ねなく講座に参加できると特に好評だそうです。

「NPO 法人ビオラたすけあいワーカーズ ACT 大田」は、出産前後や親が病気にかかった時の家事援助や、新しく子どもが産まれた家庭での兄弟のお世話の支援に取り組んでいます。また、地域の方々に事務所のフリースペースを開放して「おやこ広場」を月に1回開いています。こちらは、まだ始めたばかりの活動ですが、地域の方に気軽に立ち寄ってもらえる居場所になればと願っています。

「NPO 法人こあら村」は、子育て交流広場の「こあら村」を週に3回開設しています。高齢者も利用できるようにして、多世代交流の幅を広げています。

◆ 新しい課題にも目をむけて ◆

2015年7月から、大田区内で子育て支援活動をしている NPO 団体が集まり「子育て支援勉強会」を行っています。

これまで、育児のできない親の増加や虐待、家庭間の経済的格差や教育観の違いなど、地域の様々な状況の子どもや親たちが抱える問題や現状を共有してきました。

また、大田区が実施している子育て支援事業や他の自治体に取り組んでいる先進的な実践についても学んでいます。

今後は、「こども食堂」（様々な地域で実践をされて広がりを見せている、生活困窮家庭や親との食事をともにする機会が少ない子どもへの支援活動）に目を向け、NPO 団体としての具体的な取り組みや行政への提案について話し合っていきます。

大田 NPO 活動団体交流会加盟会員
NPO 法人ビオラたすけあいワーカーズ ACT 大田
代表 坂入春江 さん

まちの魅力

を発見しよう講座 開催報告

こらぼ大森 2 階にある情報交流室Ⅱ（オーガニックファーム）は、3 回連続の「まちの魅力を発見しよう」と題した企画を実施しました。

第 2 回目には、「歩き方のコツ」をテーマに、ポールを使用して歩くスタイルのノルディックウォーキングに関する講習を開催しました。（10 月 31 日）



お茶も楽しめる交流スペース
～おおたオーガニックファーム
こらぼ大森情報交流室Ⅱ

講師は茶木悦子さん
（東京ノルディックウォーキングクラブ代表）



ポールを使用することで、肩甲骨周りの可動域も広がり、全身運動になります。フィンランドが発祥です。

目的に合わせて誰にでも始められ、家族や仲間と一緒に会話しながら楽しめます。



“姿勢が良くなる”、“肩凝りの緩和”などにつながるなど魅力いっぱいです。こらぼ大森近くの内川に詳しい福富さんによる、地元ならではの話をいただきながら、川沿いを秋晴れの中、楽しくノルディックウォーキングしました。

良い汗を流しながら、大森のまちの魅力を再発見しませんか？

こらぼ大森 配食活動

「こらぼ・このはな」佐野さんよりメッセージ

65 歳以上の高齢者又は心身に障害のある方で、本人又は同居の親族が病弱なため、安定した食生活ができない方に、火曜日と金曜日の週 2 回昼食をお届けしています。

地域社会に必要なサービスとして、手作りは勿論ですが、塩、味噌、醤油、油など調味料をはじめ、お米、卵、肉、野菜などにこだわり、保存料や着色料などの添加物の入ったものはできる限り使わずに、家庭の暖かみを感じられるお弁当をお届けしたいと考えています。

※ご関心のある方は下記お問合せ先までご連絡ください。

冬のおすすめメニュー

白菜鍋



材料（2 人前）

白菜 1/4
干し椎茸 5 枚
豚ばら肉（うす切り）100 g
鶏もも肉（ぶつ切り）100 g
緑豆春雨 50 g

下準備

干し椎茸を水で戻し、軸は取る。緑豆春雨は水洗いし、沸騰したお湯でふたをした状態で火を消して 10 分おき、ざるにあけて適幅に切る。白菜は 5 cm に切り、白い部分と葉に分けておく。

作り方

- ①鍋に白菜の白い部分を入れ、椎茸の戻し汁とたっぷりの水（カップ 3 ～ 4 杯）を入れて火に掛ける。
- ②煮立ってきたら、豚肉、鶏肉、椎茸とごま油大さじ 1 杯入れて、白菜の葉でふたをして 30 分ほど煮る。
- ③春雨を入れてテーブルへ。食べる時は、小どんぶりに塩（粗塩が美味）と一味唐辛子を入れ、おつゆを少し溶かし、つけ汁を作って召し上がれ！

活動団体	配食曜日	時間帯	1 食	問合せ先
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）

みんなとこらぼ みんなでコラボするために ワークショップを開催しました！

こらぼ大森は、今年 2017 年で設立 13 年をむかえます。2 階にあります情報交流室 I は、主に NPO・区民活動団体への支援を行ってまいりました。

しかし、発足時と今とでは社会状況も変化し、こらぼ大森の役割ももう一度立ち止まって考えなければならないと考えております。そこで去る 10 月 5 日(水)、こらぼ大森多目的室において「みんなとこらぼ みんなでコラボするために～新しいこらぼ大森へ」というワークショップを実施いたしました。

当日は台風が心配な天候であるにもかかわらず、約 30 名の方々がご参加くださいました。

区民活動や地域にとって必要とされるこらぼ大森への具体的なご意見やご提案を、地域の方々や NPO・区民活動団体で活動されている皆様からたくさん頂きました。ありがとうございました！

これらのご意見・ご提案は今後の企画や運営に活かしてまいります。また、このようなワークショップも継続して実施したいと考えております。是非、ご参加ください。

また、こらぼ大森では「こんな講座が必要だ!」「こらぼ大森でこんなことをしてみたい!」といった様々な声をお待ちしています。こらぼ大森 2 階の情報交流室 I までお寄せください。



活発な意見交換が行われていました！



ワークショップでは
たくさんの意見が出ました。

挙ったご意見（一例）

- 高齢者の健康づくりと防災拠点としての役割を強化したい。
- 高齢者・障がい者・子育て支援の垣根を越えた連携をすすめたい。
- 地域の中にまちづくりボランティア隊をつくりたい。
- 障がい児（者）をみんなで見守る。

こらぼ大森 2017 冬 イベントスケジュール

イベント名	1 月	2 月	3 月	会場	主催団体	連絡先
ママのための コーチングサロン	13・19・24 26・31	7・10・14 16・23・28	7・9 10・14	会議室	C S R コーチング	080-6785-5677 (福井)
大人の英会話交流会	10・24	14・28	14・28	会議室	英会話同好会 from OTA(略称: EDO 会)	03-6424-5785
てらこや@こらぼ	12・19・26	2・9 16・23	2・9 16・23	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	12	2	2・16	会議室	日本スポーツ文化創造協議会	03-6912-6813
いろいろスポーツ			5	グラウンド	日本スポーツ文化創造協議会	03-6912-6813
健康チェック	17	21	21	会議室	城南保健生協	03-3762-0266 (阿部)
福祉エアロビクス	7・14 21・28	4・11 18・25	4・11 18・25	子ども交流センター 音楽室 (予定)	大森コラボレーション	03-5753-7884
健康講座	18	16		子ども交流センター 音楽室	こらぼ大森 情報交流室 1	03-5753-6560
げんき元気セミナー		2	2	会議室	大森コラボレーション	03-5753-7884
グラウンドゴルフ	27	6・17	6・24	グラウンド	大森コラボレーション	03-5753-7884
書初め会	6			会議室	大森コラボレーション	03-5753-7884
書初め展	7~15			軽食コーナー	大森コラボレーション	03-5753-7884
会食会 (高齢者向け)	21		5	軽食コーナー	食事サービス連絡会	03-3742-5507 (村山)
絵手紙教室	14	11	11	会議室	あざみ会	03-3771-9655
折り紙教室	21	18	18	会議室	あざみ会	03-3771-9655
役立つ楽しい 防災イベント		26		多目的室 いろいろルーム	こらぼ大森 情報交流室 I	03-5753-6560
こらぼ de アート			11・12	多目的室 会議室 など	こらぼ大森 情報交流室 I	03-5753-6560
メディカルハーブ講座	18	15	15	オーガニックファーム	こらぼ大森 情報交流室 II	03-3763-7314

<編集部より>

季刊誌「おいでよこらぼ」をご覧ください誠にありがとうございます。

ただいまこらぼ大森では、本誌について**皆様からのご感想を募集**しております。

下記までお読み頂いたご感想を FAX 又はメールでお寄せ下さい。

(A4 用紙の範囲内であれば特に形式は問いません。)

①お住いの地域〈蒲田等〉、②性別、③年代〈50 代等〉をお書きください)

あて先: こらぼ大森情報交流室 I

・ FAX 03 - 5753 - 6560 ・ メールアドレス cbc10286@nifty.com



MAP



発行者 齋藤十四男

発行日: 2017 年 1 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

URL: <http://collabo-ohmori.com/>



QRコード