

# こらぼ大森イベント掲示板

# こらぼ大森 第10号 ニュース

- 子ども交流センターのポレポレ ECOまつり
- LET'Sこらぼ 大田区生活再建・就労サポートセンター JOBOTA
- 「体の姿勢は心の姿勢」ポスチュアウォーキングおた
- 本「2050年超高齢者社会のコミュニティ構想」
- 掲示板「ポレポレ ECOまつり」「そうだカフェを作ろう」など



/Novo Novo 2015

## 第12回 ポレポレ ECOまつり

-江戸の知恵を「いただきます」-

日程：11/15 (日)  
 時間帯：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  
 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 法人おもり子どもセンター・  
 子ども交流センター

## そうだ！カフェを作ろう

-みんなが心地よい居場所作り講座-

日程：11/6 (金)、16 (月)、30 (月)  
 時間帯：10:00 ~ 12:00  
 場所：こらぼ大森 2F 情報交流室 II  
 参加費：2000 円 / 3 回分 (飲食費実費)  
 定員：20 名 (※抽選)  
 内容：頼もしい仲間作りのコツ  
 心地よい空間作りのコツ  
 スムーズな関係作りのコツ を学びます。  
 講師：鶴飼修氏 (滋賀県立大学准教授)  
 種村由美子氏 (ティール・グリーン in シード・ヴィレッジ 注)  
 岩瀬昌子 (社会保険労務士)

主催：NPO 法人大森まちづくりカフェ

※申込みが必要です。こらぼ大森情報交流室 II にメール送信。

office@ota-organic-farm.com

- ①メール件名「みんなが心地よい居場所作り講座」
- ②お名前 (ふりがな) ③ご住所 (〒)
- ④電話番号 (当日含む日中連絡可能) ⑤メールアドレス

## だれでもフェスティバル

-障がい児者実行委員会 開設 10 周年！記念イベント-

日程：12/5 (土)  
 時間帯：13:00 ~ 16:00  
 場所：こらぼ大森 1F 多目的室と体育館  
 内容：「障がい」を知る参加型ワークショップ  
 ・対戦型ゲーム・写真展・福祉エアロビ・音楽  
 主催：NPO 法人大森コラボレーション障がい児者実行委員会  
 ※詳細は 12 月号に掲載します。

## 好評につき第9回！こらぼ大森健康講座

-誰でも、いつからでも参加できますよ！-

日時：11/19 (木) 14:00 ~ 15:30  
 対象：おおむね 60 歳以上の方  
 場所：こらぼ大森 多目的室  
 内容：健康体操とおはなしサロン※無料、申込み不要  
 主催：NPO 法人大森コラボレーション 共催：さわやかサポート大森・平和島

## こらぼの木に名札をかけよう！第2回 -樹木編-

-みんなで作った名札がこらぼの木にずっとかざられるよ！-

日程：11/28 (土)  
 時間帯：14:00 ~ 16:30  
 場所：こらぼ大森 1F  
 の多目的室 集合 (受付 13:45 ~)



定員：20 名 8月工作編で子ども達が作って  
 費用：無料 くれた板に名前を塗るよ！  
 内容：木の名前を描こう♪木の話を楽しもう♪  
 木を探しに行こう♪名札をかけてみよう♪

主催：NPO 法人大森コラボレーション  
 ご協力：NPO 法人大田・花とみどりのまちづくり  
 お子様からシニアの方、誰でもご参加頂けます♪  
 ※申込みが必要です。

メールか FAX 電話で下記内容をお知らせ下さい。  
 ・参加者名・年齢・学校・8月工作編に参加したかどうか  
 ・ご連絡先 TEL/FAX

申込み：こらぼ大森 (情報交流室 I)  
 下記の発行元と同じ連絡先です。

発行：こらぼ大森ニュース編集委員会

TEL/FAX：03-5753-6560

E-mail：cbc10286@nifty.com

URL：http://collabo-ohmori.com/

住所：大田区大森西 2-16-2 大田区民活動支援施設大森 [こらぼ大森]

## 子ども交流センターのポレポレ ECOまつり 子どもたちを真ん中に、みんなが手をつなぐ地域のおまつり

今年のテーマは「江戸の知恵を『いただきます』」。このテーマには、食べることは「命をいただく」ことに通じるということやモノを無駄なく使うことなど、そしてそのための知恵を再発見しようという気持ちが込められているそうです。出店 (演) 団体や地域・町会関係者が協力しあい実行委員会を作り準備をしてきました。まつりの運営には、子ども交流センターの活動を通じて成長してきた若者たちも加わっています。

子どもたちが学んだ旧大森第六小学校から現在の姿に変わったこらぼ大森にとっても、このお祭りは大切な行事です。今年も、子どもたちの元気な姿が見られることでしょう。



秋に入ると、ころぼ大森の芝生グラウンドでは、トンボを追いかけて回る子ども達や、保育園生・幼稚園生達が一生懸命に運動会の練習をする姿などが見られます。さらに、恒例の毎週木曜日、芝生作業では、新たな仲間も増え、ますます賑わいが増してきました！新たな仲間...それは、大田区生活再建・就労サポートセンター JOBOTA(ジョボタ)の皆様です。

**相談員 浦本大樹 さん**

大田区生活再建・就労サポートセンター JOBOTAは、失業等による経済的な問題とあわせて就労・家庭・精神的な問題等様々な課題を抱えた方を支援するために大田区が設置した無料相談所です。ご本人の状態に応じた包括的且つ寄添型支援をすることにより、困窮状態から早期に脱却し、自立できるように支援しています。

開設から6ヶ月が経ち、今では新規・継続・就労準備支援を含めて月間約二百人を超える利用者が来所されています。

40代のTさんもその一人。大学時代に心の病にかかり、治療をしても安定がみられず、強い疲労感とうつ状態に悩まされてきました。それでも、軽作業を2年程続けてきましたが、この仕事なくなり、仕事をする気が失せ、長い時間が経ってしまいました。そんな折、母親からJOBOTAのことを知らされました。「病状の悪化が無いように、慌てずにゆっくりととりくみ、仕事に就けるようにしよう」。Tさんと相談員との二人三脚のとりくみが始まりました。障害者手帳を取得していたので、ハローワー

クに出向き助言を受け、障害者の就労を支援する事業所を知りました。さっそく見学に行き、午後からの作業体験から始め、徐々に出勤時間を早め、雇用されました。仕事は順調で、「初給料が楽しみ」と話しています。

ころぼ大森の協力によって、芝刈りなどJOBOTA利用者の社会参加の機会を与えて頂いています。今後まころぼ大森のみなさん、よろしく願いいたします。

**大田区 生活再建・就労サポートセンター JOBOTA (ジョボタ)**

「まずはお電話下さい」  
03-6423-0251

窓口開設時間：  
月～土曜日  
(日・祝日を除く)  
10:00～18:00  
※土曜日は予約が必要

所在地：大田区大森北 1-11-1  
柳原大森ビル 6階

URL: <http://www.jobota.net>  
FAX: 03-6423-0261  
E-mail: [mail@jobota.net](mailto:mail@jobota.net)



**姿勢ウォーキング**

**体の姿勢は心の姿勢**

ポスチュアウォーキングおおた 寺尾 キサコ さん

姿勢と歩き方のサークル「ポスチュアウォーキングおおた」は、大田区在住の50歳以上の女性を対象に姿勢ウォーキング講座を開催し、女性の美と健康を応援しています。

当初は個人で教室を開いていましたが、もっと気軽に参加したいという声を多く聞き、区民活動という形をとることにしました。

講座では、まず健康体操で体をほぐします。そして、正しい姿勢と歩き方を学んでいただきます。姿勢を正して歩くことで、猫背、肩こり、腰痛、ひざ痛など、ちょっとした体調不良の予防・改善ができます。また、独自の歩行方法は、転倒予防、下半身痩せとヒップアップ効果が抜群です。

先日、3年間続けて参加している70代の方が「この講座に参加してから、一回も転んでないの。娘からは『足腰に筋肉がつくんだから絶対に休んじゃだめよ』といわれています」とお話してくれました。また別の方で、体調がすぐれず、初回はご家族に付き添われて参加した方

もいましたが、回を重ねるごとに元気になり、表情がとても明るくなったとご家族から感謝されたこともあります。

参加者の皆さんがスッキリと背筋を伸ばし、「あー気持ちよかった」と笑顔で会場をあとにするのを目にするたびに、体と心の姿勢はつながっているのだなと感じます。今後もこの活動を通して、地域のお役に立ちたいと思います。

「まずはお気軽にご参加を♪」「ころぼ大森でも開催！」

11月1日(日)  
12月6日(日)  
午前10:30～11:50  
会場：ころぼ大森4階音楽室  
対象：大田区在住  
50歳以上の女性  
持物：飲み物、手ぬぐい  
室内履き  
参加費：1回500円/  
年会費2000円  
ポスチュアウォーキングおおた  
電話：03-3776-2808  
共催：NPO法人大森コラボレーション



こんな本 あんな本 「2050年超高齢社会のコミュニティ構想」  
ころぼ大森2F情報交流室1の図書コーナーで貸出している本をご紹介します

2050年の日本の総人口は1億人を割り、全世帯数の4分の1は65歳以上の「おひとり様」世帯となるという。若者世代を含めると実に約半数の世帯が単身者となる。本書はほぼ確実に見通せるこうした避けられない事実を確認し、35年後の日本を人口減少社会にふさわしい新たな人間的な社会として構想すべきと提案をしている。その「大きなシステム」変更のカギとなる「小さなシステム」も具体的に提示されている。1小学校区に1つ「集いの館」と呼ばれる「居場所」を作ろうという提案もその一つ。本書は、現場の実践と研究とを基にした共同研究を基礎として編まれたものだが、文章の端々からは著者諸氏の熱い気持ちが伝わってくる。

2050年 超高齢社会のコミュニティ構想  
若林靖永・樋口恵子  
著者：若林靖永/樋口恵子  
出版社：岩波書店

