



みんなの

Vol.15

ささえあいレポート

“ちょっといい話”

#15 長年地域に愛されてきたお店

今年7月に祐天寺で100年続いた商店が惜しまれつつも閉店しました。先代から始まり、当代のAさんも中学生の頃から毎日、生活に必要な酒・しょうゆ・味噌・炭など御用聞きのお手伝いをしていたそうです。20代後半でお店を継いでからはご夫婦で力を合わせ、時には商売の域を超えてでも地域の方々のために尽くされてきました。

閉店後、店先に設置したメッセージボックスには、たくさんの感謝の言葉や思い出が書かれており、Aさんはじめ、奥様や先代の人柄や地域の皆さんから愛されていたことが伝わってきました。Aさんは「妻が本当に良くやってくれた。今まで夫婦二人で出かけたことがなかったので、これからは二人でゆっくり過ごしていきたい」と奥様に感謝の気持ちを話されていました。これからの第二の人生、応援しています！



10月に入って、朝晩がめっきり冷え込み、日が暮れるのも早く…秋本番の季節になりました。

読書の秋、スポーツの秋、活動の秋…様々な秋がありますが、“食”の秋が一番魅力的に感じます！

今回は、『男性の居場所』と『地区ごとの地域情報』を紹介します。



男性の居場所



現役時代に地域との接点がないと、引退後は、どこに行けばよいのかわからないという話をよく聞きます。今回は、“男性が活躍する”さまざまな居場所を取材しましたので、おでかけしてみませんか？

青葉台コーヒー同好会



コーヒー好きの下條さんが、毎回こだわりのコーヒーを淹れてくださいます。焙煎された豆が香る空間で、至福のひと時を過ごしませんか？



普段は整体サロンを営んでいるので、希望者には短時間での施術もできますよ。

代表・下條さん

日時：第4(金)14:00～16:00
場所：青葉台1-30-11(土屋ビル12階)

ふらっと音楽



クラシックやジャズが流れる空間で、コーヒーを飲みながらのんびりゆったりできるサロンです。音楽好きの方が集まってきます。



CDを持ち寄り、語り合い、楽しく聴いています。お気軽にお越しください。

代表・武井さん

日時：第2(金)13:00～16:00
場所：上目黒2-47-13(ギャラリー比企内)

紙飛行機の会



毎朝、林試の森公園の大きな広場にて紙飛行機を飛ばしています。高く飛んだ紙飛行機が旋回しながら長時間滞空していく姿は格好いいです。

作り方・飛ばし方をお教えしますので、声をかけてくださいね。



上田さん

日時：毎日(雨天時等中止)6:00頃～7:30頃
場所：林試の森公園 大きな広場

東京目黒清水へら研



第2(日)に大会が行われ、釣果を競って楽しんでます。鮎の放流や、区と連携しながら、皆さんが楽しく利用できるように活動しています。

道具さえ揃えば、大人から子どもまで楽しめますよ。



代表・関さん

日時：火～日 7:00～17:00(10月1日～3月31日)
場所：目黒本町2-12-10

社会福祉法人 愛隣会 目黒恵風寮 風のガーデンこまば

障がい者支援施設の敷地内にある小さな畑。色彩豊かに飾られたそこは、まるでテーマパークのよう。地域のかたとともに「みんなの居場所」を作り上げています。



ボランティアさんにインタビュー

●活動をはじめたきっかけは？

ガーデンの発起人に声をかけていただいて活動を始めたのがきっかけです。もともと園芸が好きでしたので、1週間のうちの楽しみのひとつとして、とてもやりがいを感じながら活動に参加しています。



●活動に参加してみたいかがですか？

苗を植えながら、保育園の子どもたちのにぎやかな声を聞けるのもまた新鮮で良いですね。元気な姿を見ると、こちらでも元氣になります。



活動終わり、ガーデンのカフェテーブルでコーヒーを飲みながらほっと一息。



活動があることで、高血圧だった状態から血圧が下がったと、健康維持にも繋がっているというエピソードも…！

●職員・平井さんより

雑草と落ち葉で荒れていた畑を、いつかは手を加えて整えたいと思っていたところに、ぜひと声を挙げてくださったのが今のボランティアさんたちなのです。

コロナの制約もあり、地域の方が自由に行き来できる場所とまではいきませんが、ガーデンのボランティアさんや近隣高校の学生さん、駒場のお花屋さんなど、徐々に訪れてくれる方は増えています。ガーデンを通して、少しずつでも駒場の地域を支えていけたらいいですね。

ボランティア募集中！



ガーデニングがお好きなたた、障がい者支援施設に興味のあるかた、ぜひ一緒に活動しませんか？

活動日 (水)(金)
時間 10:00~11:00
問合せ 3466-0268(平井)

かがやく まちびとたち 発見☆

フードドライブで町会活動に見える化

かみいちひがし

上ー東町会のみなさま



中目黒駅をはさんで南北に位置する上ー東町会では、昨年の9月からフードドライブの活動を始めました。「今できることは何か」を考え、挑戦したこの活動についてお話を伺いました。

Q フードドライブの活動を始めたきっかけは何ですか。

A コロナ禍も重なり、町会の活動が年々縮小されていくことに危機感を感じたので、まずは町会を知ってもらおうと一念発起してフードドライブの活動を始めました。

Q 活動をしてみてどうですか。

A 活動を始めて一年が経ちましたが、初めてお会いする町内のかたが食料を寄付してくださったり、集めた食料を町内で活動するフードバンクのボランティア団体へ提供するようになったりと、これまでになかった新しいつながりができました。

また、活動に見える化することで、「今まで町会が何をしているかわからなかったけど、知ることができた。これからは協力する」と、町会加入にもつながりました。フードドライブの活動に協力してくれるかたも増えました。



東部地区

浅海会長(前列中央)を中心に活動しています。

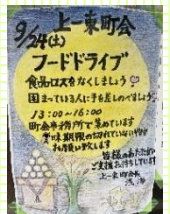
一緒に活動する仲間がいるから続けられます。

団体を通じて、寄付したお菓子を手にした子どもたちがとても喜んでくれたという話を聞いて、とても励みになりました。

近隣の町会との交流も大事にしたいです。



←2か月ごとの開催。次回は11月の予定です。
→手描きのポスターが好評です。



東部ふれあい協議会よりお知らせ

令和4年度

東部地区ふれあいフェスティバル ～地域のお役立ち情報をご紹介します～

日 時: 11月20日(日) 13:00~15:30
会 場: 田道ふれあい館 2階 1・2・3集会室 (目黒 1-25-26)
入場無料 出入り自由

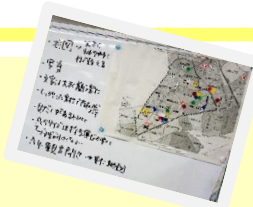
遊びにきてね！

3年ぶりの開催です

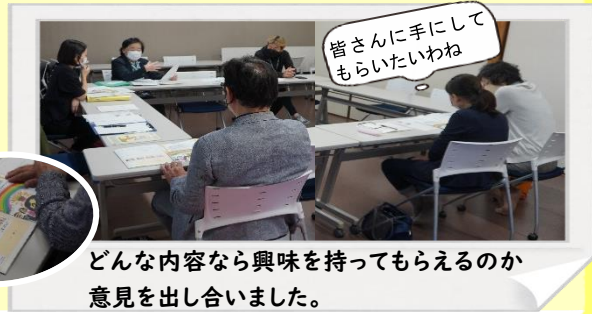
中央まるごとネットワーク
(まんなかネット) 取り組み報告

中央まるごとネットワークでは、昨年度から地域の社会資源リスト(タイトル未定)の作成に取り組んでいます。子どもから高齢者まで、みんなが参加できる居場所や生きがい活動等を一冊にまとめる予定です。

メンバーみんなで活動者にインタビューを行いリアルな感想も載せていきます。



今年度中には完成し、中央地区をはじめとした皆さんのお手元に届けられるようメンバー一同頑張っております。



どんな内容なら興味を持ってもらえるのか意見を申し合いました。

お知らせ

NPO 法人健康麻将全国会は健康マージャンを通じて、高齢者の絆づくり、健康づくり、生きがいづくりのお手伝いをしている団体です。運営をお手伝いして下さるかたを募集しています。

健康麻将全国会

場所:祐天寺 問合せ:070-6477-8141

ハワイアンキルト教室 参加者募集!

想いを込めて大切な人に贈りませんか?
日時:毎月第2・4(木) 9:00~12:00
場所:鷹番住区センターほか
費用:月額2,000円(入会金なし)
問合せ:3714-2035



わたしたちの「かんたん飯」

サバ缶ナポリタン

- (材料:2人分)
- ・パスタ 200g・サバ缶 1個
 - ・ピーマン 1個
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・ケチャップ 適量

- 1:パスタを表示通りに茹でる
- 2:フライパンに油をひき、薄切りにしたピーマン、玉ねぎを炒める
- 3:玉ねぎがしんなりしたら、サバ缶と汁 1/2、ケチャップを入れ水分を飛ばす
- 4:茹で上がったパスタを入れ炒めたら出来上がり



レトルトのソースを使えばさらに簡単♪

ささえあいまち講座
みんなで話そう
ご近助物語を
開催しました!



ゲストスピーカーによる活動報告

10月6日(木)月光原住区センターにて、3年ぶりに「ささえあいまち講座」を開催しました。

今回は、あそぼう会代表の神代洋一氏と在宅福祉サービスセンター協力会員の大家啓子氏をお呼びして、子ども・高齢者分野の活動についてそれぞれ報告していただきました。

神代氏は、子どもが安心して過ごせる地域にしていくためには、「子どもを真ん中にして、周りができる時にできることを少しずつ行い、継続してつなげていければ良い」と話されていました。

大家氏は、高齢の利用会員宅での訪問で気づいたこととして、「そのかたの生活の張り合いや楽しみとなって、生き活きと生活する姿を見ることが出来る」「同じ地域に住む人同士が繋がることでさらなる安心感が持てる」と話されていました。

そんなお二人の温かい人柄と思い溢れるお話に、会場においでの方々は時折うなずいたり、メモを懸命に取ったりしながら聞き入っていました。



各グループで話が盛り上がっています

今まで知らなかったことを学ぶことができた。

ゲストスピーカーの話を聞いて、地域の中にこのような活動があることを知り、元気が出た。

目黒区との関わりが全く違うお二人の話が良かった。

参加者からの声

WEST WIND

西部地区で20年以上続いているウォーキンググループ“ウェストウインド”をご紹介します！



ウォーキングの前後に準備体操を行います。



代表の野田明男さんにお話を伺いました。

始まった経緯は？

区の健康都市宣言での提唱に基づき、区主催の講習会の呼びかけにより各地区にウォーキンググループが立ち上がりました。西部地区では「西から風を起こそう」との意でグループ名を付けました。

- ・開催日時：毎週(水) 19:30～20:30
- ・集合場所：都立大駅前 呑川緑道広場
- ・平町・緑が丘方面と駒沢公園方面の主に2ルート、4～5km。
- *雨天中止

ご興味のある方はどうぞ！



実際の活動は？

週に1回のウォーキングですが、拠点が必要なのでコロナ禍に振り回されず、感染対策しながら活動を続けています。血行を良くし、免疫力を高めて各自のペースで健康づくりに取り組んでいますよ。

西部支え合いまち会議 (にしまち会議) よりお知らせ

コロナ禍で長らく休止していた『支え合い・いどばた会議』を中根編から再開しました。来年2月には自由が丘編を開催予定です。

なんでも掲示板

3年ぶりの
現地開催

第19回めぐろ地域福祉のつどい
～みんなで結ぼう地域のきずな～

日時 10月29日(土) 10:00～15:00

場所 中目黒GT ★中目黒駅下車すぐ！

福祉施設等による製品や食品の販売・展示を中心に、ステージ発表や、プレゼント企画など、メニューは盛りだくさん。ぜひお越しください！

要申込 家族のためのひきこもり学習会

『家族の関わりかた・社会とのつながりを考える』

日時 11月12日(土) 14:00～16:00

場所 こぶしえん プロムナードホール

(下目黒6-18-2)

講師 福井 里江氏

(東京学芸大学教育心理学講座 准教授)



★お申込み・問い合わせは

ささえあい係までご連絡ください(下記参照)

翻訳アプリを使ったことがありますか？

目黒区では115か国(令和3年10月現在)※の外国のかたが暮らしています。地域で暮らしをともにする外国のかたとのコミュニケーションに、通信機器を使って「翻訳アプリ」を活用するのもひとつの方法です。 ※目黒区ホームページより
翻訳アプリのひとつに「Google翻訳」があります。

- ・無料で使える ・ブラウザでも利用可能
- ・文字を入力またはマイクマークをタッチして話しかけるだけ。読み上げも可能
- ・カメラ機能を使えば書類の翻訳もOK！
- ・翻訳言語は最大133か国語に対応

日常でも災害時でも活用できるアプリです。お試しください。

編集後記～CSWのつぶやき～

西部地区を担当している井口です。早いもので着任してから半年が経ちました。以前は介護業務に携わっていましたが、地域のみなさまと近いところで仕事がしたいと思い、社会福祉協議会に飛び込みました。

みなさまのお役に立てるよう、努力して参りますのでよろしく願いいたします。



▶ 仲間やご近所などでの支え合いの工夫やお困りごとなど、ぜひ教えてください！

【発行】(社福) 目黒区社会福祉協議会 地域支援課 ささえあい係 発行日：令和4年10月25日

目黒区上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎別館3階 TEL：03(5708)5792 FAX：03(3711)4954

不定期発行中