

行ってみませんか 「老人いこいの家」に・・・

私たちの身近におられるいつもお元気な高齢者の皆さん。こんな大変な時代だからこそ、私たちに様々なアドバイスをいただきたいものです。

そこで今号は、高齢者の皆さんがより元気に過ごして頂く場所のひとつとして、目黒区と地域の老人クラブが運営している「老人いこいの家」(以下「いこいの家」と略)にフォーカスを当て、ひとりでも多くの方が、この施設を気軽に利用していただくことを願い取材しました。

「いこいの家」って どんなところ?

「いこいの家」は、昭和38年4月に開設されて以来、区内の各地域の老人クラブの活動拠点として、老人クラブの組織化と共に整備され、現在は25施設(自由が丘住区内には2カ所)が設置されています。地域老人クラブの活動の場であると共に、それぞれの地域の高



齢者の皆さんに教養・趣味活動・健康増進、社会奉仕活動の場を提供して相互のさらなる親睦と交流を深めていただく場として、運営されています。



「いこいの家」を拠点とした「老人クラブ」

老人クラブは、高齢者の知識や経験を生かして、生き甲斐と健康づくりのための様々な活動を通じて、最後の生活を豊かなものとすると共に、明るい長寿社会を作るための活動を目的にされています。区内の「いこいの家」を拠点として、地域ごとに組織されていて、自主的な運営がなされています。老人クラブは、目黒区内に44クラブがあり、その会員数は4710人(平成22年度現在)を数えているそうです。

自由が丘住区にある「いこいの家」

自由が丘住区には、熊野神社付近にある三階建ての白い建物「自由が丘

老人いこいの家」と、八雲三丁目の緑道沿いにある「宮前分室老人いこいの家」の2拠点が設置されています。どちらも、目黒区に住む60歳以上の方であれば、どなたでもご利用になれます。

「いこいの家」主催の講習会

「いこいの家」では、健康増進のための運動や、手品や墨彩はがき絵など、趣味・教養を深める講習会が毎月行われています。中でも、「自由が丘いこいの家」で行われている「そばうち」は大評判。目黒区で唯一そばうちの道具が揃っており、楽しみになさっている方が多くいらっしゃいます。

講習会には、初めて「いこいの家」を利用される方も多く、お友達と一緒に申し込まれる方も、一人で申し込みをされる方もいらっしゃいます。講師の先生も丁寧に指導して下さいますし、そば打ちなど材料費のかかるものもありますが、講習会は無料のものが多くあります。「いこいの家」を初めて利用される方は、例年3月発行の「めぐろ区報」をご覧ください。

老人クラブの活動

「いこいの家」では、



講習会の他、ここを拠点にしている老人クラブ「友楽会(自由が丘いこいの家)」と「宮前会(宮前分室)」でのクラブ活動があります。週によって異なりますが、パソコン、いきいき体操、カラオケ、書道、民謡、輪投げ、ゲーム、トランプも楽しめます。友楽会・宮前会への入会は随時受け付けているとのこと、ぜひご参加ください。



講習会には、初めて「いこいの家」を利用される方も多く、お友達と一緒に申し込まれる方も、一人で申し込みをされる方もいらっしゃいます。講師の先生も丁寧に指導して下さいますし、そば打ちなど材料費のかかるものもありますが、講習会は無料のものが多くあります。「いこいの家」を初めて利用される方は、例年3月発行の「めぐろ区報」をご覧ください。

目黒区では

目黒区高齢福祉課生きがい支援係の方に、これからの取り組みについてお話をうかがったところ、「元気な高齢者の方をもっと増やしたいです。そして、寝たきりゼロを目指していきたいと考えています。それを実現するために、高齢者の皆さんが気軽に集える交流の場としての「い

こいの家」になるように、私たちが、もっと頑張らなくてはなりません。今後、地域交流会への積極的な参加や、小中学校との交流の機会を増やすなど、いろいろな計画を考えています。どうか楽しみにしててください」と力強くおっしゃってくださいました。地域住民として、非常に心強い限りです。

高齢者の皆さん。ぜひ一度、お近くの「いこいの家」にお立ち寄り下さい。



取材協力
目黒区高齢福祉課
生きがい支援係
取材・文
岸田 哲
福田 江里子
貞本 幸宏



【宮前分室老人いこいの家】



住所：目黒区八雲 3-22-15
電話：(3723) 7105

【自由が丘老人いこいの家】



住所：目黒区自由が丘 1-23-26
電話：(5701) 1621

一滴

祖父母が大好きだった私は、二人だったらどういう風に過ごすのだろうかと考えながら、本号の取材を担当しました。

職員として働いているスタッフの方も、またここを拠点に活動している老人クラブ「友楽会」の皆さんも、気さくで明るく、私にも分かるように詳しく説明してくださいました。皆さんに心から感謝致します。

老人という言葉が「いこいの家」にはついていません。でも取材をして逆になその言葉のイメージに縛られてはいけないうのだと感じました。それは利用されている方々の生き生きとした表情からも伝わってきました。本号に掲載されたグラフのように少子高齢化の波が自由が丘にも静かに打ち寄せられているようです。

この自由が丘住区ニュースを読んで下さっている皆様、この街と一緒に暮らしているのも何かのご縁かもしれせん。孤独を感じる時もあるかと思ひます。だからこそ年齢や職業に関係なく、人と人が繋がっていることを実感できる場所に参加してみるのはワクワクしませんか。それがどんな災害に対しても一番の強い盾になると感じました。

広報委員会 福田江里子

自由が丘女神まつり

さろんdeじゅうく
10月9・10日の自由が丘女神まつりでは、住民会議が協賛し「サロンdeじゅうく」を開催しました。住区センターを利用する16団体の展示におおぜいの人が訪れ大変賑わいを見せました。今回新設のプレイルームでは子ども達がぬり絵や



折り紙を楽しみました。授乳やおむつ交換のできるベビールームもママには好評でした。
絵画コンクール
幼児と小中学生が「大好きな自由が丘」をテーマに描いた作品のコンクールの主催、商店街振興組合の共催で実施されまし



た。応募作品72点は、みずほ銀行、野村證券、SBC日興証券に展示され、10月10日、自由が丘駅前特設会場にて、自由が丘大賞、女神賞、あおぞら賞あわせて8作品が表彰されました。
(入賞作品をホームページに掲載してあります)



自由が丘大賞

おまつり広場・みどり



10月30日、自由が丘住区恒例の「おまつり広場・みどり」が開催されました。今年は緑ヶ丘小学校が会場となり、おまつり広場実行委員会の木村常在委員長を中心に、緑ヶ丘、宮前両小学校の保護者の皆さん、地域の皆さん、関係団体の皆さんが一同に会し、秋晴れの日のもと、素晴らしいイベ

ントとなりました。校庭では、毎年、子ども達に大人気の「手作りコーナー」や「キッズパーク」、そして「ヨーヨーつり」。第十・第十一中学校の生徒の皆さんによる「資源リサイクル」などのコーナーが盛り沢山。ピロティ付近では、小学校のお父さん保護者有志による「名物おやじ

の焼きそば」などの飲食コーナーや、とっても新鮮な野菜や花苗の「即売コーナー」。そして体育館での演奏発表会。今年もまた、このイベントを通して地域のみなさんが一つになり、会場は、活気と熱気に満ち溢れていました。来年秋は宮前小で開催の予定です。ぜひご参加下さい。

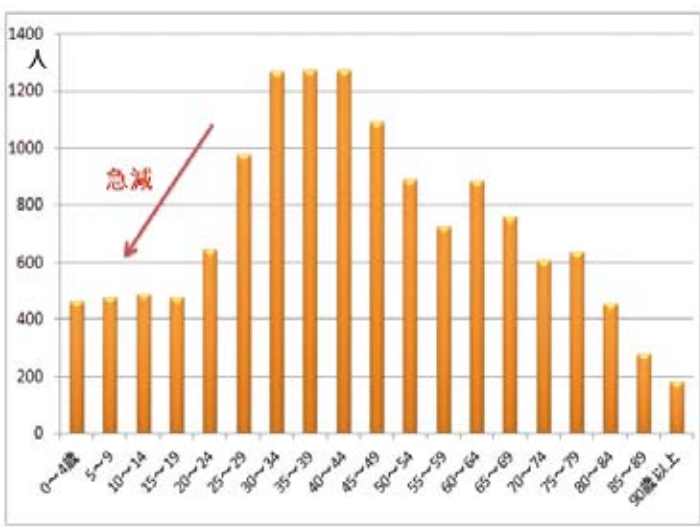
若年層が急減する 住区の人口

自由が丘住区の生産年齢人口(15～64歳)のうち前半の年齢層(15～39歳)の人口は、今後大きく減少することが予想されます。

グラフは住区の年齢層別の人口を示したものです。25～50歳ぐらいの年齢層にくらべて、24歳以下が極めて少なくなっています。特に0～4歳は30～34歳の3分の1に過ぎません。この状況がこのまま続

いたとすると、15～39歳の人口は10年後には、今より約30%減少することが予測されます。

現在、自由が丘の地域は若い人たちが多く、商店街は賑わいを見せていますが、これからは将来の人口減少を考慮した新しい戦略を生み出していくことが必要でしょう。住区の人口推移などをホームページに掲載しましたのでご覧ください。



リサイクルセール

9月11日、緑が丘文化会館で開催。残暑の厳しい日でしたが、1100人余の来会者で賑わいました。今回は特に献品され



る方が多く沢山の品物が届きました。ご協力下さいました皆様一同感謝しております。当日は前日から始めて好評の「お楽しみ抽選会」も行い喜ばれました。売り上げは従来より少な目でしたが、次回の売り上げと合わせ14台目の車椅子を黒区社会福祉協議会に寄贈できる見通しです。

次回は2月12日です。地域活動委員会

僕たち、私達の給食

「食育」の大切さがクローズアップされている昨今。学校給食では「安全においしく!」を第一に考え、そのメニューに様々な工夫を凝らしています。それと共に、「感謝して食べる」、「いろいろな食材や料理に触れ、楽しく食べる」ということも大切にしています。毎月、給食を通して季節を感じてもらおうように



「ランチde季節(旬の食材を取り入れた料理)」を開催。また様々な地域の料理に触れてもらうように北海道の「チャンチャン焼き」、愛知県の「みそきしめん&手羽先あげ」、青森県の「けの汁」など郷土料理をたくさん取り入れていきます。子ども達の歓声や「おいしかった!」の言葉が何よりの力となつて頑張っています。宮前小副校長 荘司るみ



委員会活動予定 (12～3月)

月	活動	委員会
12	歩こう会 (4日)	地域
	もちつき (緑ヶ丘小 17日)	青少年
1	書初め大会 (緑ヶ丘小 6日)	青少年
	もちつき (宮前小 10日)	青少年
	住民会議新年会 (24日) 地震の学習館体験見学会 (29日)	青 青 総 防 災
2	西部地区スポーツ大会 (5日)	総務
	リサイクルセール (12日)	地域
3	料理教室 (14日)	地域
	桜まつり (開催日未定)	総務

自由が丘住区センターと宮前分室は12月28日～1月4日まで休館します。

木曜工作ランド

- 1月
- 5日 おやすみ
- 12日 おたのしみ
- 19日 パタパタふくろう
- 26日 節分グッズ
- 2月
- 2日 おたのしみ
- 9日 おたのしみ
- 16日 プラバン
- 23日 おひなさまかざり
- 3月
- 1日 メモスタンド
- 8日 おたのしみ
- 15日 おばあちゃん、おじいちゃん遊ぼう
- 22日 おやすみ

編集後記

大震災と津波に大きく揺れた今年も残りひと月となりました。住区センターにとつても、時間帯による部屋の使用制限や冷房温度などで、利用団体の方に迷惑をかけるというかつてない事態が起こりました。ただ、皆が「復興」と「節電」ということで心をひとつにできた気がします。来年は上を向いて歩ける年になることを期待します。

岸田 哲

発行 自由が丘住区住民会議
目黒区自由が丘 1-24-12
編集 広報委員会
電話 (3718) 1195
メールアドレス
jiyugaoka19@bz03.plala.or.jp