

元気スクールグループ

通所型サービスB運営団体

通いの場で健康と仲間づくり



平成22年に十数名の自主グループとして設立。現在95名の方々が市内5カ所で楽しみながら「自分の健康は自分でつくる」運動に励んでいます。

代表 山口 正忠さん 験!まずはゆっくり手足をほぐすマッサージから。終わる頃には手のひらが真っ赤に!休憩を挟んで立ち上がっての運動で終了後は汗だくになりました。

参加された皆さんからは「歩けることは幸せ!」「膝が悪かったけど通うようになり、注射もしないでですます」「通ってからは日常的に動きやすくなったね」と喜びの声。

代表の山口正忠さんは「平成21年に市の高齢者健康診断を受けたあと、介護予防教室の歩行講座に参加。80歳近くなった私の運動能力が向上するの?と半信半疑で3ヶ月間。歩行能力測定を受

けた際、歩行速度、バランス立ち、握力の数値が明らかに上がっている結果に驚きました。これだけ体に変化があるんだと感激のあまり講座担当者に感想文を書きました。

これは続けたいと思い講座終了後、市内の教室へ通ってみようと思いましたが、遠距離だったり、月謝が高く、明日やろうと先延ばしに。1年後に再会した介護担当者からのアドバイスを受けて、同じ気持ちの講座卒業生と会を設立しました。

設立当初は、講師や場所の確保が難しく、一時はやめようかとも思いましたが、市からの支援もあり、8年目となりました。これからは要支援認定者等を対象にした住民主体のサービスとして提供できるよう準備していく予定です。



狛江市担当課より一言

100人もの会員と、介護保険制度の「通所型サービスB」も運営する元気スクール。多くのお年寄りの健康づくりを支えていただき、また、常に利用者にとって、いかに楽しく、安全で、健康的な場となるかを考え、工夫されており、本当に頭が下がる思いです。これからも共にお年寄りの健康づくりを進めていきましょう!

(狛江市高齢者支援係長 森)



野川元気スクール(野川地域センター)
毎週月曜日 10:00~11:30
狛江元気スクール(こまえ正吉苑)
毎週木曜日 10:00~11:30
和泉元気スクール(こまえ正吉苑二番館)
毎週水曜日 10:00~11:30
参番館元気スクール(グラント狛江参番館)
毎週月曜日 14:00~15:30
岩戸南元気スクール(こまえ苑)
毎週火曜日 14:00~15:30



五小グリーンプロジェクトの皆さん

テナントやノウハウの共有、連携・連絡の調整にあたるシステムが、徐々に整ってきました」と語ります。

現在は五小保護者8名が芝生委員を担当し、管理・広報活動に携わっています。五小グリーンプロジェクトで副代表を務める杉山さんは、「約1000m²の芝生を維持するため配慮することが多く、関わって初めてわかったことや苦労も多いですが、小学校に関わり子ども達の日常や芝生で喜んで遊ぶ姿に触れられとてもやりがいを感じます」とのこと。皆さん、五小の前を通る時、ぜひ校庭の芝生を覗いてみてください。

あなたのやりたいこと「この指とまれ!」で発信しませんか?

この指とまれ!

子ども達に和の音を届けたい!



狛江在住でプロとして和太鼓を中心に様々な打楽器の演奏活動をしています。イベント企画チーム(テラコヤ3)と共に6年前から幼児、小学生を対象に和太鼓のワークショップを狛江で開催。狛江市内の保育園でミニライブを行い子ども達に太鼓や篠笛等和の音に触れてもらっています。子ども達にもっと和楽器の良さを知ってもらいたい!伝えて行きたい!と考えています。ご興味ある方はご連絡ください!

TEL 03-5761-5556 (こまえくぼ)

ココ 気になる KOMAE

五小のみどりの芝生

狛江第五小学校の校庭、低学年の校舎前に芝生が植えられ今年で10年。

毎年新入生をあたたかく迎え入れてきました。スプリンクラー管理など世話役をつとめる山田先生は、「校庭の約3分の1、芝生のあるエリアは体育や理科など授業で頻繁に活用されるほか、五小夏祭り、子供会、クラス毎に開催される親睦会と日常に欠かせない存在になっています」と話します。一方で芝生が使用され始めた平成21年当時PTA会長を務めた住友さんは「芝を導入した当初は保護者・教員間で活用のあり方や、管理作業の協力について共通の理解を持つことが難しく、工夫を重ねる中で現在の様に保護者が事務局を務め、芝生メン

ました。でも、活動場所を毎月手配することが難しく、また、「狛江市聴覚障害者会」の事務所がなかったので、事務所を兼ねたカフェを開きたいと考えました。」

手話通訳士として長いキャリアをお持ちの竹林さん。明るく語る笑顔の下に努力家のお顔が伺えます。「障がい者施設で相談員をして、当事者同士の繋がりが、自立や一歩前へ進む力になると感じました。そこで、聴こえない方が集まりやすい場所を作りたいと思いました。」場所探しでは空き家の利用も検討したりと、様々なご苦労があったそうです。

聴こえないスタッフ、お客様もいます。手話を知る、知らないに係わらず、こちらで自然な出会いがあると良いと思います。

私はワンコインランチを楽しみに毎週のように通っていますが、それ



ランチは、狛江産の野菜をたっぷり使っています。

ステキなおみせ み~つけた♪

きこえない人、きこえにくい人、きこえる人、みんなのカフェ
ハンズプレイス・カフェ

昨年9月にオープンした手話カフェ「ハンズプレイス・カフェ」。聴覚に障がいをお持ちの方の居場所です。

代表の竹林伸子さんや、スタッフの優しい笑顔に癒され、自然とたくさん的人が集います。

こちらをよく利用されるフラワーデザイナーの小林衣里子さんが、竹林さんにお話をききました。

竹林さんは平成28年2月に聴こえない方のためのデイサービスを始めました。「デイサービスでは、主婦スタッフ手作りのランチが好評で、一緒に食事をすることを皆さんにとって楽しんでい



スタッフの杉江さんと代表の竹林さん



だけでなく、先日はハーバリウムのワークショップを開かせていただきました。「これからは、営業の隙間時間を地域の方にも利用していただきたいと思っています。」と竹林さん。

お客様は「値段が手頃で美味しい。」「家庭料理だから飽きない。」と日々に通うワケをお話しされました。お店には今日も聴こえない方、聴こえる方、聴こえにくってきた方、色々な方の笑顔が溢れています。

ハンズプレイス・カフェ

和泉本町1-25-5シャテロF102 ☎03-6326-0175
営業時間 11:30~17:00 定休日 金曜日
HP hands-place.site