

# 生きがい活動支援室だより

http://chuosenior.ec-net.jp/ 中央区佃 1-11-1 シニアセンター内 ☎ 3531-7813

2017

12月号

VOL. 123



わたしの生きがい

高齢者クラブ紹介 (18)

## 京橋地域「新富互楽会」

### ☆「新富互楽会」の設立

会は「親睦を深めながら、日々の活動に力を入れることはもちろんのこと、会員全員の健康増進に努力していく」ことを目標に昭和40年4月に発足しました。現在の会員数は57名です。年会費としては会員さんより1200円頂き、区からの助成金、町会からも頂き、会の運営に当てています。

平成6年には、東京都老人クラブ連合会長から会の活動が評価され「優良老人クラブ」として表彰を受けるなど、単位クラブとして発展してきました。

### ☆年間行事

定例の役員会は毎月第一水曜日に新富区民館で開催しています。

1月は新年会、9月には敬老大会を開催しています。その日、役員さんは9時に集合し、参加者へのお土産の袋詰めなどをしていたきます。また欠席の方にも全員にお土産をお配りしています。

町会長をはじめ地元の関係団体、各位(商業会、睦会、婦人部そして区議)の皆さんをお迎えし、警察の方にもお越し

頂き、現在の状況、交通安全や防犯のお話等をしていただきます。

その後は、会員さんの踊りや、有志の方のハワイアン等も披露され、最後はくじ引きで盛り上がり、楽しい時間を過ごします。

9月の敬老大会の日には、「77歳の喜寿の方」、「88歳の米寿の方」には心ばかりのお祝い金を差し上げています。

### ☆地域活動にも積極的に参加

交通安全運動、防犯の集い、クリーンデー、盆踊り、餅つき大会等の町会行事には積極的に参加しております。

地元の皆様のご協力あつての会の活動ですので、中央区、町会、中高連の活動には積極的に参加するように心掛けています。

### ☆「粹」な歴史の街も大きく変化しています

新富町は「粹」で有名な町でしたが、最近が高齢化が進み、マンションやホテルなどが目に付くようになり、町並みも生活環境も大きく変化、昔と様変わりな状況です。その中でも私達の会は、新睦を深め、会員の健康増進につながる活動を、今後とも日々努めていきたいと考えています。

代表 表 木村 登喜子

連絡先 3551-0358

# 中央区高齢者福祉課からのお知らせです！

## 参加者募集！

ライフプランニングとシニア再就職の知識を同時に学べるセミナー

## 日時

平成29年12月19日(火)  
13時～16時30分  
(開場・受付開始 12時30分)

## 会場

月島区民センター  
(月島4-1-1) 1階会議室  
定員50名(先着順)

## 内容

- シニア世代のライフプランとマネープランニング演習
- シニア世代の再就職の考え方・進め方
- シルバーワーク中央、シルバー人材センター、  
元気高齢者人材バンクのご案内
- \*電卓・筆記用具をご持参ください。
- \*来場者には粗品を差し上げます

○申込み：電話にて申込みください

申込受付専用電話：6894-3314 (平日9時～17時)

○問合せ

- ・セミナーの内容について 東京しごと財団：5211-2335
- ・元気高齢者人材バンク等について 高齢者福祉課：3546-5716

「セカンドライフ応援セミナー」

シニア生涯ワーキングセミナー

対象：55歳以上の  
区内在住者・在勤者

主催：東京都 東京労働局・都内ハローワーク (公財) 東京しごと財団

共催：中央区 (社福) 中央区社会福祉協議会・無料職業紹介所シルバーワーク中央 (公社) 中央区シルバー人材センター

## 健康吹矢講座が開講されました！

健康吹矢講座が11月11、18、25日の3日間、シニアセンターにて行われました。10名の方が参加され、生きがい活動支援室のスタッフでもある健康吹矢インストラクターの指導を受けました。参加者の皆さんは、最初は上手に吹くことができるか心配していましたが、すぐに吹矢のコツをつかみました。3回の講習で参加者の皆さん同士の交流も生まれ、楽しい講座となりました。



インストラクターによる吹矢の道具について説明



練習風景の様子



参加者の皆さん

参加者の皆さんから「面白い！」という感想をいただきました。

また、練習を重ねていくなかで「的のねらいかたについて」等高度な質問が続き、意識の高さを感じることができる有意義な3日間となりました。

## TOKYO 交通安全キャンペーンを実施します！！

～やさしさが 走るこの街 この道路～ 12月1日（金）～7日（木）

これから年末に向けて、交通事故が多発する傾向にあります。

正しい交通ルールと交通マナーを習慣づけて、交通事故の防止を図りましょう。

☆信号無視は、事故に直結する危険行為です。信号を守りましょう。

☆夕方から夜にかけて外出するときは、明るい色の服装や反射材用品を身につけましょう。

**交通事故と渋滞のない東京を目指しましょう！**

月島警察署交通課



## 今月ひろばのご案内

### 生きがいひろば

12月13日(水)

シニアセンター

1階セミナー室

10時～12時

第1部

文化講座

「深川七福神めぐり」

深川神明宮～深川富岡八幡宮

講師:

文化財サポーター

川上 暢さん

### 京橋ひろば

12月27日(水)

いきいき桜川

3階大広間

10時～12時

「生きがいひろば」と同じ  
内容で行います。

### 出前講座に伺いました!

<明友会 11月1日>

<新富友和会 11月15日>

<八千代会 11月21日>

<勝どき長寿会 11月23日>

さわやか体操リーダーによるストレッチ  
体操や脳トレを楽しみました。

<生きがいひろば>



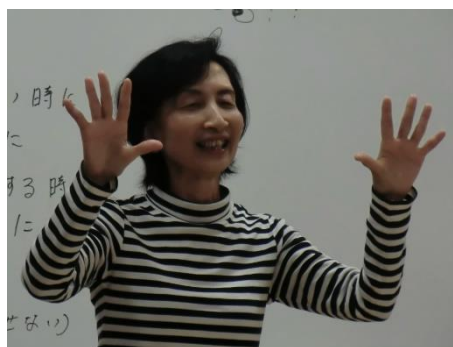
講師 小川 裕子さん

<京橋ひろば>



講師 黒川 正美さん

今月の生きがいひろば・京橋ひろばの第1部では中央区消費生活センター相談員の方をお迎えして、「日常生活にひそむヒヤリハット」についてのお話をしていただきました。数多くの事例から「体」のヒヤリハット・「物」のヒヤリハットと大きく二つに分けて解説をしていただき、簡単にできる防止策を教えてくださいました。毎日の生活のなかには、思いがけない危険が潜んでおり、ちょっとしたことが大きな事故に繋がることを学びました。参加者のみなさんはメモをとりながら熱心に聞き入り、最後は体験談をお話していただきました。その体験談から対策法を具体的に教えてくださいいただき、さらに理解を深めることができました。



講師 佐藤 道子さん

第2部では人材バンクの佐藤道子さんをお迎えして、「身体と脳をリフレッシュ」と題してお話をさせていただきました。

まず簡単にできる体操を行い、身体の血流を良くする方法を学びました。

次に、短時間で考えて身体を動かす脳トレを行いました。参加者のみなさんは間違えないように集中しつつも、時折笑顔になりながら、脳トレに取り組んでいました。

最後は、食べ物について詳しくお話していただきました。ブロッコリー・ニンジン  
の様々な効能、この冬お勧めの調理法を紹介していただきました。