

生涯現役情報ステーション



かわら版第19号

2014. 10月発行
生涯現役情報
ステーション
ひだまり友遊会館
4・7・10・1月発行

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、読書の秋、暑い夏も終わりよい季節になりました。9月1日の防災の日に因んで防災について特集しました、2ページに危機管理室から防災の話、情報ステーションでも防災に関する地図、助成関連資料を集めています。また区内大学の秋の公開講座の情報も集めていますので情報ステーションにおいでください。

防災関係

地図 世田谷区地震防災マップ

世田谷区洪水ハザードマップ

(多摩川版・全区版)

木造住宅の耐震診断・耐震化を支援

非木造住宅の耐震診断助成

特定緊急輸送道路沿線建築物の耐震化支援

耐震シェルター、耐震ベッド設置費用の助成

家具転倒防止器具取付の支援

家具転倒による被害防止のため高齢者、身体障害者等が対象になります。上限2万円。これらの支援を活用して災害への備えをしましょう。

問合せ先 建築調整課(耐震相談窓口)

電話:5432-2468 区役所第1庁舎4階

《敬老週間》へお越しいただき、
ありがとうございました♪

「区内大学・短期大学公開講座情報 N033」

区内大学で27年3月までに行う公開講座情報を掲載しています。

各大学の発行している案内冊子



ひだまり友遊会館長 平澤 佳美

実行委員会制とした初年度は、利用されるみなさんの自主運営で企画した作品展や演芸会をはじめ、新企画のスポーツ・iPad体験コーナーや脳年齢ゲーム、元気に脳トレなど、どれも来場者の笑顔にあふれていたのが印象的でした。準備ならびに進行・片付けお疲れ様でした。

9月1日は防災の日危機管理室から

“地震による火災から身を守る”

首都直下型地震が起きた時、世田谷区内で最も危険とされるのが火災の発生です。駅前の繁華街や住宅密集地での火災を防ぐことができれば、被害が大きく軽減され、多くの命が守られます。

ご自宅で起きる火事を防ぐためには、次のようなことが有効です。

① 通電防止

・揺れを感知すると自動的にブレーカーが落ちる感震ブレーカーを設置する。無い場合はこまめに電化製品のコンセントを抜く。

② 火災防止

・ストーブを使う時期は燃えやすい衣類を干さない。
・出火防止、立ち消え防止装置のついたガスコンロを使用する。
・消火器などの消火設備を備える。
・風呂水をためて、消火に使う。

③ 避難経路確保

・家具を固定し、燃えやすいものを自宅周囲に置かないようにして逃げ道を確保する。

初期消火できれば延焼を防げる場合もあります。火事が起きたら、周りに大声で知らせ、近所の方と協力して消火に努めましょう。主要道路や区立小中学校近くに設置された街路消火器なども使ってください。人の背丈を超えた出火は、消火が難しいとされています。危険と判断したら、すぐに(下記の※に注意し)避難しましょう。風向きや周辺の状態に応じてより安全な場所をご自分で判断しなければなりません。世田谷区内には火災から避難するための広域避難場所が23ヶ所指定されています。「災害時区民行動マニュアル」の地図やホームページで確認して、ご自宅周辺の広域避難場所を複数箇所覚えておき、万が一に備えましょう。

※電気が復旧した後の通電火災を防ぐために、ご自宅を出る際は、ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。

※靴底が厚い靴、綿製など燃えにくい長袖、長ズボンの服装で避難する。 世田谷区危機管理室
災害対策課 電話:5432-2262



シルバー人材センターより

「あったかサロン」でお会いしましょう

今年の5月から「世田谷区シルバー人材センター・用賀ワークプラザ」にサロンを開設しました。引きこもりがちな高齢者の方がサロンに足を運び、気持ちよく過ごせるような雰囲気と居心地の良い場所を目指して思案を重ねました。現在、盛況の日々を迎えられて居ります事は感謝の気持ちで一杯です。「あったかサロン」をお知らせします。

★開設日時は、毎週火曜日と木曜日の10:00から15:00まで

★場所は、用賀ワークプラザ(玉川台1-12-1)2階です。

★60歳以上の方(世田谷区民)が、お一人でもご利用可能です。

★1人、1日ワンコインの100円です。

ある日のサロンでは『健康づくりをテーマに、ご自分の元気の源をお話下さい』との提案がありました。Aさん・山とかにいかけて足を鍛えています。Bさん・コーラスのグループに入っています。Cさん・なるべく外に出て人とふれ合う様にしています。Dさん・笑顔になるようにしています。等で話の輪が広がります。美味しい飲み物と楽しい会話で時間の過ぎるのも忘れるほどとは、サロンの真骨頂でしょうか。

当センターの事業の一環として今回「あったかサロン」を立ち上げました。そして、経験豊富で心豊かなボランティア登録会員が、生き生きとサロンで活動しております。最近では男性会員のエプロン姿も板につきました。皆様のお越しをお待ちしています。「あったかサロン」でお会いしましょう。

世田谷区シルバー人材センター理事 伊藤正子



○にいなな映画サロン上映予定(ひだまり友遊会館)

10月10日 タクシードライバー

24日 シービスケット

11月14日 天使にラブソング

28日 ドリームガールズ

12月12日 心の旅路

☆毎回:午後1時~

26日 プライドと偏見 ☆参加費:300円

大山みちの会 代表 竹沢新治

大山みちの会は、世田谷を貫く大山街道を活かして様々な交流を楽しんでいます。また、街道の終点＝相模大山があっての大山街道ですので、石尊信仰に始まる大山の歴史や文化にも親しんでいます。世田谷ポロ市では円光院向かいの角に出店、毎年20名以上の会員が交代で店番を続け、大山・大山街道の広報を行っています。

ウォーキングでは大山街道はもちろん、奥多摩昔みちや足柄古道の散策なども企画しました。最近ではノルディック・ポールウォーキングの活動団体との接点も出来ました。

赤の地に黒く「大山街道」と書かれたステッカーを見かけた方もいらっしゃると思います。あれは川崎市高津からの提供を受け、赤坂から始まる大山街道に私達が貼付し続けている物です。伊勢原にある「将棋名人」のお墓に参拝する大山街道交流将棋大会、大山の文化を取り入れた落語「大山詣り(上)」の創作、現存する大山講に同行等々。会報の発行は40号に近づきました。

会員は街道各地にいます。会則のない緩やかな組織が活動を継続させています。

連絡先 代表 竹沢新治 TEL3424-5059



ポロ市出店の様子

世田谷地域デビューの会

デビューの会は、世田谷区が2006年に主催した「生涯現役ワークショップ」に参加した有志で結成した会です。これは2007年問題として、団塊の世代が多く退職する始まりで、地域がどのように受け入れるかが課題でした。

毎月、三軒茶屋の太子堂区民センターで例会。主な活動内容は会員各人の地域活動報告や情報交換などですが、時には、講演や地域の散策、イベントへの参加もあります。やはり一番は地域でよい仲間づくりです。

最近のイベントは、ある女性会員が10年ほどやっている「ワイルドフラワー」を実際に体験した。男性にとって、このようなことは、皆初体験でした。また、年末年始に向けて、下記の企画を進めています。「2015、人生が見えた人達から、年頭の一言」<ボケないぞ！上面じゃなく本気で日本国の未来

の為の謹言を考える。>

刺激がなく、頭を使わなければボケる。脳トレも兼ね、積んできた社会人人生の経験をしがらみが無くなった今、本音で、世間やこれからの人に説く。イメージは「サラリーマン川柳」か「今年の漢字」。その人のその歳に一番思う事、新春に改めて提言します。興味ある方は是非ご参加下さい。

世田谷地域デビューの会

代表 臼井達郎 090-7423-8799

広報担当 真貝高三 090-9010-9065



気の合う仲間とともに

和綴じの会「いろは」

8月21日「昭和天皇実録」が完成したとの報道があった。ここで使われている製本方法が和綴じ(四つ目綴じ)です。私達は5年前からボランティアで、この和綴じの普及と和綴じを使った自費出版のお手伝いをする活動をしている。

毎年、春と秋の2回ひだまり友遊会館で和綴じ体験講座を開催、既に150名近い方が参加された。今秋は9回目の講座を10月18日(土)に開催予定講座とは別にカラフルな友禅和紙を和綴じの技法で加工した創作小物を作り、キャロットタワーのアートフリーマーケットや敬老週間のイベントで展示即売している。

短歌、俳句、川柳、郷土史、紀行文、自分史、随筆等の趣味を続けている方が永年の成果発表として自費出版する際、和綴じで手作りのお手伝いをしている。既に歌集、句集、自分史、随筆等の依頼を受け7種約500冊を完成させた。

和綴じの会「いろは」会員10名で、毎月第1、3火曜日にひだまり友遊会館で活動中。興味のある方は080-5095-4488西谷まで



講習会の様子

10月から12月の催事

○ひだまり友遊会館

若林4-37-8 電話 3419-2341

映画会

☆毎月第3火曜日、2階講習室、13時～

10月21日 「しあわせのパン」 2012年

出演 原田知世、大泉洋

11月18日 「ハッピーフライト」 2008年

出演 田辺 誠一 時任三郎

12月 9日 「忠臣蔵」 前編

12月16日 「忠臣蔵」 後編 1958年

出演 長谷川一夫 市川雷蔵

いきいき健康講座

10月9日から4回毎週木曜13:30～15:30

食生活・健康講座

10月から2月の毎月第2火曜14:00～15:30

10月から2月の毎月第3火曜14:00～16:00

第2が講座、第3が相談(一人20分) 要予約

サロン「エス・シー 31」のご紹介

「エス・シー 31」は生涯大学31期読・書再体験コースの修了生をメンバーとして平成21年に「若林ふれあいルーム」を拠点に発足しました。

毎月第3水曜日の例会では、これまでに「シルクロード写真紀行」「中高齢のアメリカホームステイ」「犬養孝先生の万葉集講義(CD)」などの各ジャンルにわたる講話や川柳発句会、また毎月第2木曜日には水彩、パステル、色鉛筆など各自の好きな彩色を使って絵を描く「スケッチで遊ぶ」を開催しています。

もちろん、お昼ご飯時や一息入れるティータイムのお喋りも活況を呈しています。一度ご参加してみてください。(随時見学歓迎)



○厚生会館

豪徳寺2-28-3 電話 3428-0261

映写会

☆毎月第3木曜日、13時30分～

10月16日 「若草物語」(日本語吹替)1949年

出演 エリザベス・テーラー

11月20日 「小原庄助さん」 1949年

出演 大河内傳次郎 風見章子

12月18日 未定

(詳細は厚生会館までお問合わせ下さい)

囲碁大会参加者募集

11月1日より事前申込制

・段位 12月9日(火)

・級位 12月10日(水)

☆詳細は区報「せたがや」の11月1日号をご覧ください(お問合せは11月4日～)

ゆず湯

12月19日(金)はゆず湯です。是非、おいでください。初めて入浴サービスを利用される方は事前にお問合わせください。

情報ステーションボランティアの一言

きんさい。よんさい。おいでんさい。

これは私の故郷岡山の方言で来てください、寄ってください、お出でくださいの意味です。情報ステーションの情報は広く学習、行政情報、趣味の会、健康づくり、身近な安全、福祉の情報、音楽会から落語の催事まで各種イベントの案内などいろいろあります。ボランティアもいますので相談も出来ますし、又パソコンから情報を得る事もできます。一度、情報ステーションにきんさい、よんさい、おいでんさいとお願いします。

藤原道恵

このかわら版に関するお問合せは

ひだまり友遊会館 住所:若林4-37-8

電話:3419-2341 FAX:3413-9444

情報ステーション・ボランティア