

# 生涯現役情報ステーション かわら版第45号

2023年4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



ホームページ [生涯現役情報ステーション](#) → 検索

新緑の眩しい季節となりました。

最近では季節の流れが早く今年の桜も早咲きでしたが、お花見をお楽しみいただけましたでしょうか。

さて、新型コロナの発生から3年余りが経ちました。

新型コロナウイルス感染法上の位置づけは2類相当でしたが、国による決定を経て

5月からは季節性インフルエンザと同じ5類感染症に移行します。

コロナ以前の日常を取り戻しながら、各々が体調管理に十分気をつけながら

心身共にお元気で、楽しく過ごされますようお願いしております。

「春」という事で生涯現役情報ステーションでは、様々な世田谷の地図をご用意しております。地図を見ながらお出かけしてみたいはいかがでしょうか。新しいお気に入りの場所が見つかるかもしれません。

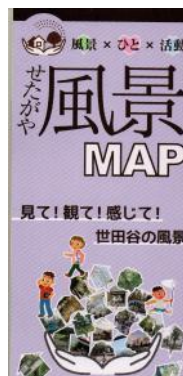
新年度も皆様に喜んで頂ける企画を考えておりますので、今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。

## 地図の特集をしております。

初夏の良い季節になりました。

地図を片手にお散歩などいかがでしょうか。

歴史や文化、銘木もあります。世田谷みやげを味わってください。



## 【高齢者クラブのご紹介】

### ～高齢者クラブとは～

高齢者クラブとは地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。

世田谷区では世田谷区高齢者クラブ連合会の支援や活動費の一部助成、指導を行っています。

昭和29年に世田谷区内では初の老人クラブが誕生。昭和51年には高齢者クラブの発展を図るため、世田谷区老人クラブ連合会(現・世田谷区高齢者クラブ連合会)が設立されました。現在、世田谷区には81クラブあり、約6,900人の会員が所属しています。高齢者クラブは仲間づくり・社会参加の場です。

ご近所で同じ趣味を持つ仲間と出会いたい方、なにか新しいことを始めたい方、地域でいきいきと活動したい方の入会をお待ちしております。

**対象者:**どなたでもご参加いただけます。

**会費:**クラブによって異なりますが、月200円前後です。活動によっては別途実費がかかる場合もあります。生活を豊かなものにするために、健康づくり活動、趣味・教養の活動、社会奉仕活動等が行われています。

そのほかに研修、旅行、誕生日会などのレクリエーションも盛んです。

活動内容は各高齢者クラブで異なります。

### ～健康づくり活動～

健康体操、輪投げ、歩行会、グラウンド・ゴルフ、ダンス(日本舞踊、フラダンス、フォークダンス、社交ダンス)、ゲートボール、ボウリング、卓球など。



### ～趣味・教養の活動～

健康麻雀、カラオケ、囲碁、将棋、書道、俳句、手芸、詩吟、民謡、折り紙、コーラス、絵手紙など。

### ～社会奉仕活動～

福祉施設訪問、清掃活動、地域の見守り活動、防犯パトロール、小学生と昔あそびなど。

### ～世田谷区高齢者クラブ連合会会報誌

#### 「かりがね」の発行～

世田谷区高齢者クラブ連合会の会報誌「かりがね」を、年3回(5月、9月、1月)発行しています。会員の方々の執筆・編集により、高齢者クラブの活動内容を紹介しています。

「かりがね」最新号は、区内まちづくりセンター、あんしんすこやかセンター、区民センター、図書館等の施設に設置しているほか、せたがや地域参加生涯現役サイト高齢者クラブ紹介ページでもご覧いただけます。

### ～いきいきせたがや文化祭～

高齢者クラブ、シルバー人材センター、生涯大学及び一般区民が参加しています。



舞台での演芸発表や作品展示は一年の活動の成果を披露する場となっています。

### ～活動場所～

活動場所はそれぞれの高齢者クラブで異なりますが、区民センター等の公共施設や地域の集会所で活動しているクラブが多数です。

高齢者クラブは下記の地域に分かれています

- \*世田谷地域
- \*北沢地域
- \*玉川地域
- \*砧地域
- \*烏山地域

### 加入申し込み・ご相談

高齢者クラブに興味がある方、ご家族へ高齢者クラブを紹介したい方、どのクラブに入会すればいいかわからない方は世田谷区高齢者クラブ連合会担当までお気軽にお問い合わせください。お近くの高齢者クラブ等をご紹介いたします。

[加入申し込み相談・問い合わせ先]

世田谷区生活文化政策部市民活動推進課

世田谷区高齢者クラブ連合会担当

電話番号 03-6304-3176

## 活動団体の紹介

### ★★ナティヤム★★

ナティヤムは、山元彩子(やまもと さいこ)が主宰する南インド古典舞踊「バラタナティヤム」のグループです。

2022年3月11日の第16回生涯現役フェアに初めて参加させて頂きました。会場の殆どのお客様は、初めて観たインド舞踊の色の鮮やかさやステップの迫力に興味を持って頂けたようです。インドサリーから仕立てられた衣装を身に纏い、膝を外輪に開いた状態で腰を低く落とし、前後左右とステップを踏みながら踊ります。手は、皆さまお馴染みの両掌を合わせて「ナマステ〜」や月、花、光…などあらゆるものを表現する手段です。

バラタナティヤムは10世紀頃、ヒンドゥー教寺院の巫女舞として誕生し、ヒンドゥー教の神話を表しています。踊りながら神々に祈りを捧げ、時には神々の姿を模倣して踊ります。

活動は世田谷区の公民館を中心に毎週行っております。ウォームアップから始め、基礎の姿勢を保つ訓練、ステップ、上半身の動き、表情を使った感情表現へと幅を広げていきます。

活動に興味のある方はHPをご覧ください。

体験レッスンも受付けておりますし、定期公演やイベントへの出演も多数しております。海外の異文化を知り、体験することは大変刺激になり楽しいです。皆さまにも興味を持っていただくと幸いです。ナティヤム 山元彩子(ヌリッティヤラクシャナジャパン)

ホームページ

<http://lakshana-japan.com>

山元彩子の Facebook

<https://x.gd/jiN8a>

山元彩子の Instagram

[https://www.instagram.com/saikoyamamoto\\_nlj/](https://www.instagram.com/saikoyamamoto_nlj/)

QRコード

ホームページ

Lakshana



Facebook

山元彩子FB



Instagram

山元彩子Instagram



### ★★ 若樹会★★

若樹会の歴史は古く平成11年(1991年)に設立されました。毎週土曜日、ひだまり友遊会館を本拠に11時から12時30分まで室内体操を行っています。会費は月1000円で入会金は500円を頂いています。現在の会員数は16名(2023年1月)です。若樹会の特徴は以下の通りです。

- 1) 会員の年齢は65歳から80歳過ぎに集中、体操の内容も軽すぎず、重すぎもなくバランスの取れた内容により、当日の体調に合わせて各自のペースで進められます。
- 2) ご指導は世田谷区健康体操連盟の平野紀美枝さんです。「お早うございます」の笑顔の挨拶から体操が始まります。メリハリがあり、透き通った聞きやすい声、優しい雰囲気には誰もが親しみを覚えます。一人ひとりのコンディションに目を配ってのご指導、ありがとうございます。
- 3) 最近雑誌やテレビで、フレイルという言葉をよく聞きます。「心身の衰弱」という意味ですね。特に高齢者は、この数年間コロナが怖いので家に閉じこもって自粛する方が多くなりました、その結果、心身が衰弱し、認知症の症状を示す方が多くなったといわれています。ストレッチや筋力アップの運動は膝痛や腰痛の予防になるばかりではなく、全身の血流を促進し認知症の予防に欠かせませんね。フレイル解消間違いなし！  
若樹会は会員を募集中です、ぜひ見学に来てください。

連絡先 090-5397-1554 森田透  
090-8748-6654 島津美智子



## ～ひだまり友遊会館のご案内～

※一部終了しているものもあります

### ◆にいなな会の映画サロン◆ \*は邦画です

5月26日(金)『ブラックレイン』  
6月9日(金)『おかあさん』\*  
6月23日(金)『七年目の浮気』  
7月14日(金)『荒野の七人』  
7月28日(金)『七人の侍』\*



時間 13:00 から 参加費 300円(お茶 お菓子付)

### ◆美術を楽しむ講座◆ 講師:谷岡 清

2023年上半期

## 『日本の美術館』

ぜひ訪ねたい日本の名美術館

第5回 5月22日(月)

## 大原美術館

倉敷の事業家大原孫三郎が画家児島虎次郎の協力を得てグレコ、モネ、マティス等の作品を収集、日本最古の西洋美術館として1930年に開館した。

参加受付:当日 12:45～先着順

第6回 6月26日(月)

## 京都国立博物館

明治30年開館。京都に伝わる美術品を中心に国宝29点を含む8130点を所蔵。仏教美術、絵巻など京都1000年の歴史と美術の至宝が揃っている。

参加受付:当日 12:45～先着順



2023年下半期

## 『日本の美術館めぐり』

第1回 7月24日(月)

## 正倉院「樹下美人」

正倉院名物の「樹下美人図屏風」のルーツをたどると遙かペルシャとインドへ。シルクロードに点在する樹下の豊かな美女たちには、子孫繁栄の暑い祈りが...

参加受付:当日 12:45～先着順

時間 13:30から 参加費 300円

### ◆ひだまり歴史講座◆ 講師:伊藤 寿

#### 第五部 ヨーロッパの魅力探訪⑤

第2回 5月20日(土)

ヨーロッパ文化の源流②キリスト教

新約聖書 磔刑、復活、昇天

予約受付:5月6日(土) 10:00～電話受付

第3回 6月17日(土)

百年戦争とジャンヌ・ダルク

予約受付:6月3日(土) 10:00～電話受付

第4回 8月19日(土)

ルネッサンス期フィレンツェと

レオナルド・ダ・ヴィンチ

予約受付:8月5日(土) 10:00～電話受付

時間 13:30～15:30 参加費 300円 共催 にいなな会



### ◆スマホの基本コース◆ 参加費:1500円

協力 せたがやすまほ研究会

スマホの基本を学びたい!

個人レッスンで受けたい!

毎週 火曜日 アイフォン 木曜日 アンドロイド

時間 午後2時～もしくは午後3時10分～

60分マンツーマンです

予約制です お電話か直接お申し込み下さい



## おとなの居場所参加者募集

♥おとなの折り紙

◆おとなのぬり絵講座

♣楽しく絵手紙

♠スマホ何でも相談会

場所:1階 とまり木ステーション他

※開催日等詳細は受付へお問い合わせ下さい。



ひだまり友遊会館 世田谷区若林 4-37-8

TEL:03-3419-2341 FAX:03-3413-9444

