

かみさぎ

平成27年(2015年)

6/15

第24号

隔月刊

発行 上鷺宮区民活動センター 運営委員会広報部
中野区上鷺宮 3-7-6 TEL(3970)9182 FAX(3970)9183
E-mail:nakano_kamisagi@honey.ocn.ne.jp
http://www.nakano-kamisagi.gr.jp/

ホームページが見やすくなりました 一地域の最新情報をご覧になれます

お楽しみが満載

上鷺宮区民活動センター運営委員会企画のイベントが目白押しです。楽しいことを見つけてください。

【問合せ】上鷺宮区民活動センター運営委員会 ☎(3970)9182

オリジナルTシャツ作り

お手持ちのTシャツに、布・テープ・ボタン・ワッペン等を貼り付けたり刺繍したりしてオリジナルTシャツを作りましょう。

- 日時 7月6日(月) 9:00~11:30
- 会場 上鷺宮区民活動センター 2階 洋室3・4号
- 対象 中学生以上(針を使用するので、お子様連れはご遠慮ください。)
- 講師 山口 敏子先生
- 定員 20名
- 持ち物 Tシャツ・裁縫道具・あれば刺繍糸
- 参加費 300円
- 受付 6月25日(木)・26日(金)9:30~16:30
参加費を添えて、上鷺宮区民活動センター運営委員会事務局までお申し込みください。



初めてのスケッチ

絵筆を持ったことのない人も大丈夫！思いのままに描きましょう！

- 日時 8月20日(木) 10:00~11:30
- 会場 上鷺宮区民活動センター 2階 洋室3・4号
- 対象 小学生以上
- 講師 山口 行人先生
- 定員 20名 当日先着順
- 持ち物 雑巾(タオルでも可)



こんにちは サークルさん

上鷺宮 トリム体操クラブ

16

昭和57年の地域センター設立からのサークルです。毎週木曜日10:00~11:30まで、洋室3・4号室で、楽しく体操しています。現在、会員は18名で、平均年齢が65才です。会費(月額)は2,000円(保険料・トリム体操連盟費を含む)です。

ラジオ体操・ウォーキング・ストレッチ・筋力アップダンスなど、色々な運動を取り入れ、健康で美しいプロポーションを維持しています。

- 肩こりがなくなり、足がづらなくなった。
 - 反射神経がよくなり、運動が楽しくなった。
 - 階段や坂道が苦にならなくなった。
- など、元気で若々しい声が飛び交いました。



性別・年齢問わず募集中です。
【問合せ】中村 ☎(3990)7821

かみさぎ暮楽会

(囲碁)

- 日時 毎週火曜日(第3週を除く)・水曜日・金曜日 13:30~16:30
- 会場 上鷺宮区民活動センター 高齢者集会室
- 対象 60才以上の方



みんなのうた

懐かしい歌、みんなで歌った唱歌や童謡、ピアノに合わせて楽しみませんか！

- 日時 毎月第1・第3月曜日 13:30~15:00 (第1回は7月6日です)
- 会場 上鷺宮区民活動センター 高齢者集会室
- 対象 60才以上の方
- 講師 佐方 恵利子先生
- 定員 20名 当日先着順



集会室受付等に関するお問い合わせ

上鷺宮区民活動センターの受付窓口は以下の通りです。

☎(3970)9131

ボランティア大募集！！

読み聞かせ・本の整理・地域ニュースの編集等に興味のある方は、お手伝いください！事務局と一緒に地域を盛り上げていきましょう。

【問合せ】運営委員会事務局 ☎(3970)9182

寄稿

しずく

16

「笑」

田鹿 勉

『かみさぎホーム』は中野区から委託を受け、社会福祉法人武蔵野療園が昭和六十二年に運営を開始いたしました。平成年号と同じ二十七年目になります。特別養護老人ホーム・ショートステイ・デイサービス・居宅介護支援・地域包括支援センターを併設しています。

武蔵野療園は、平成二十五年には白鷺一丁目『しらすぎ桜苑』を開設し、都市型軽費老人ホーム・小規模多機能型居宅介護・訪問介護・訪問看護事業を開始、本年四月より白鷺二丁目にごさいます『白鷺高齢者会館』の運営も受託させていただきました。

これまで、四丁目町会・北鷺町会をはじめ、たくさんの方の地域の皆様に支えられて今日がございます。この場をおかりして御礼申し上げます。

さて、先日、白鷺高齢者会館で『ラフターヨガ(笑いヨガ)』と呼ばれる講座を拝見しました。笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズで、笑うことで多くの酸素を自然に取入れ、心身共にすっきりし、元気になるといいます。インドのカタリアという人が、世界に広めたそうです。初めは作り笑いでも自然に本気に楽しくなり、ストレス発散、気分もリフレッシュされ、お帰りには皆さんとても清々しいお顔でした。

武蔵野療園では『いつも、すぐそばに』をスローガンにかかげ、地域の皆様にとっていつでも身近な存在でありたいと願っております。住み慣れた地域でその方らしく、『笑顔』で暮らす事ができるよう、少しでもお手伝いできればと考えております。

お困りごとがあればお気軽にご相談ください。

社会福祉法人武蔵野療園

かみさぎホーム

施設長



上鷺宮3-17-4
☎(3926)8443

第20回 かみさぎの夏まつり

【日 時】 8月1日(土) 17:00~21:00
 【会 場】 上鷺宮小学校 校庭
 【主 催】 かみさぎの夏まつり実行委員会
 【問合せ】 古谷 ☎(3999)4174



★会場づくりボランティア募集★

当日の8:00~12:00 やぐら組立・テント張りなど

かみさぎことぶき会

相続税セミナー

相続税の基本、法改正、相続対策について学びます。

【日 時】 6月26日(金) 13:30~15:00
 【会 場】 上鷺宮区民活動センター 2階洋室3・4号
 【講 師】 高伊 茂先生
 【問合せ】 三浦 ☎(3998)0495

INFORMATION

鷺宮すこやか福祉センター ☎(3337)8450

女性のための健康講座

【日 時】 8月21日(金)13:30~15:30
 【会 場】 鷺宮すこやか福祉センター
 【対 象】 18歳から64歳女性 中野区在住・在勤
 【内 容】 ① 骨量測定
 ② 医師の講話
 ③ 栄養士・歯科衛生士・保健師のミニ健康講座

鷺六高齢者会館 ☎(3926)3656

シニアの学校

介護・認知症のことを地域で考えます。地域の包括支援センター職員などの介護の専門家が毎回参加します。一緒に考え学びましょう。

【日 時】 6月24日(水)、7月22日(水)、8月26日(水)
 13:30~15:00
 【対 象】 60歳以上の方

かみさぎこぶし園 ☎(5241)8121

介護等のお手伝いをしてくださるボランティアを募集しています。

かみさぎ 花 だより

紫陽花はどこにでも咲いています。原種は日本のガクアジサイだそうです。酸性土壌では青色、アルカリ土壌では桃色に発色。

今回は描写の美しい藤原定家の和歌です。

あぢさゐの 下葉にすだく 螢をば
 四ひらの数の 添ふかどぞ見る

(拾遺愚草 上巻より)

訳＝「紫陽花の花が夕闇に溶けはじめると、その花と入れ替わるように螢が飛び交い始め、いつの間にか薄暗い紫陽花の下葉に螢が光を発しながらたくさん集まってきた。何とその様子が四輪の紫陽花にさらに一輪が増えたかのように見えている。」



上鷺宮一丁目にて

わが街を 知ろう

キッズプラザ武蔵台

キッズ・プラザ武蔵台は、平成27年4月1日から葉隠勇進(株)が運営を受託いたしました。

キッズ・プラザ武蔵台は武蔵台小学校内に開設されており、小学生がのびのびと学年を超えて交流し、豊かな体験ができる遊びの場を提供しています。武蔵台小学校の児童及び区内在住・在学の小学生なら自由に来所することが出来ます。

キッズ・プラザ(区内に8ヶ所)を利用するためには、保護者による登録(無料)が必要となり、ご登録いただいた方に利用証をお渡ししています。一度登録していただければ、小学校卒業まで利用できますので、お気軽にご登録いただければ幸いです。

キッズ・プラザ武蔵台は、校庭や体育館を使用し元気に遊ぶことができ、室内にはボードゲームやトランプなどの玩具、図書やマンガ本等が備えられ、とても楽しい場所です。"葉隠勇進"はスポーツを通して集団遊びをする cPFive☆や、日本サッカー協会公認指導者ライセンスを持った職員のサッカー教室など、身体を思いっきり動かして遊べるよう取り組んでいます。今後は日本の伝統文化も取り入れる予定です。又、昨年に引き続き地域ボランティア「634キッズ応援隊びよこたん」等のご支援も頂き、より一層の活動を目指しています。

音楽教諭、小学校教諭、保育士、養護教諭の資格をもつ指導員が常駐しており、子どもたちに多くの経験をさせてあげられるよう職員一同、安心・安全をモットーに取り組んで参ります。

【問合せ】 ☎(3970)0440



運営委員会 活動報告

かみさぎ文学講座 5月24日(日)実施

第5回目の文学講座、参加者は44名。今回は石川啄木の歌と小説についての講演でした。啄木の感性や、人間性に忘れられない魅力を感じました。主催：地域事業部会



武蔵丘高等学校 ☎(3999)9308

体験授業・学校見学会のお知らせ

体験授業は6月27日より3回、学校見学会が7月23日より9回行われます。参加には事前のお申し込みが必要になります。詳しくは本校ホームページをご覧ください。

とちの木保育園 ☎(5971)3910

7月ママのための0歳児保育室見学会

【日 時】 6月23日(火) 10:00~11:00
 【会 場】 とちの木保育園
 【対 象】 妊娠中の方
 【内 容】 保育士が赤ちゃんとかかわる姿を見学します。また、保育士や看護師が質問にお答えします。

かみさぎ幼稚園 ☎(3999)7361

ぴんこクラブ

七夕の飾りづくり

【日 時】 7月6日(月) 9:30~11:00
 【会 場】 上鷺公園
 ※作った作品は持帰りできます。

プール開放

【日 時】 7月2日~7月10日 11:15~11:45
 【会 場】 かみさぎ幼稚園園庭
 ※水着着用をお願いします。(おむつの取れていないお子さんは、大きいプールには入れません)



STOP住宅火災

平成27年に入りすでに33件の火災が発生し、うち21件が住宅火災です。また、火災により高齢者1名がなくなっています。

<火災の3大要因>

1位 ガステーブル類

調理中に火をつけたまま寝込んでしまい、失火するケースが増えています。

2位 電気器具類

- ・電気コードを束ねない
- ・折り曲げない
- ・下敷きにしない



3位 たばこ

たばこは、必ず消えたのを確認してから処分してください。

野方消防署鷺宮出張所 ☎(3970)0119

かみさぎホーム

☎(3926)8443

地域交流会 (バザー)

【日 時】 6月21日(日)
 10:00~12:00
 【会 場】 かみさぎホーム
 正面玄関
 【内 容】 地域交流のバザーです。三線の演奏やお汁粉も用意しています。

編集後記

地域センターから区民活動センターになって地域ニュースもリニューアル。平成23年8月15日号が創刊号でした。それから4年。地域の皆様に興味をもって手に取って頂けるよう、地域の身近な情報を少しでも多く提供しようと、編集委員一同努力中です。(高野)