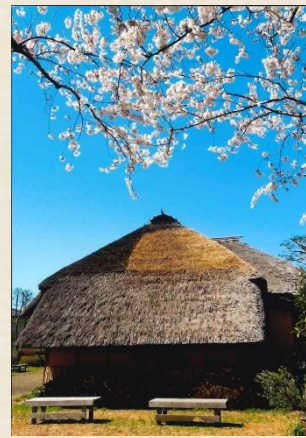


まちの作品展



(卓上ドリル) 匿名「センター合わせ治具」
穴を開けたい箇所の中央にきりを合わせやすくする道具



(写真)撮影:熊井 一男様
「古民家園の春」
撮影地 むいから民家園



(ちぎり絵)製作:松坂 愛子様
「錦帯橋」

岩戸・猪方・駒井町 地域情報

いこいの便り

いわど まいまち いのがた

書: 小椋萌

春季号
2024.4
Vol.14
(年4回発行)

狛江市老人クラブ連合会主催

輪投げ大会 開催

2024年3月13日(水)
上和泉地域センターにて

市内の老人会で輪投げの活動を行っているグループが集まり、年2回大会を行い、参加者同士交流を深めています。特に秋の大会では、全国大会の予選会という位置づけでもあり、皆さん熱が入るそうです。

誰でも気軽に参加できるスポーツです。ぜひ地域の活動にご参加ください。



まちの掲示板

【ジャムづくりボランティア募集】

◆内容:岩戸南にあるひかり作業所の自主生産品のジャムづくりをお手伝いしてくださる方を募集しています。主にりんごの皮むき、夏みかんの皮のカット、果肉を取る作業が中心です。短時間でも可。

◆時間:平日の日中(概ね9時~15時の間でご相談)

◆場所:狛江市岩戸南3-11-9

◆連絡先:03-3489-6452 (担当:関口様)

【園芸ボランティア募集】

◆内容:ふらっとなんぶ(駒井町)の庭の畑、こまえ苑(岩戸南)の花壇の手入れをしてくださる方を募集しています。まずは見学だけでもお気軽にどうぞ。

◆連絡先:ふらっとなんぶ03-6774-4160、地域包括支援センターこまえ苑03-3489-2422

私たちが本誌を作成しました

地域包括支援センターこまえ苑

狛江市社会福祉協議会
コミュニティソーシャルワーカー

住所:狛江市岩戸南4-17-17

電話:03-3489-2422

(月~土8:30~17:30)



ホームページ

住所:狛江市元和泉2-35-1 あいどぴあセンター

電話:03-3488-0313

(平日8:30~17:00)



ホームページ

『いこいの便り』との出会いの場所

南部地域センター、岩戸地域センター、狛江市シルバー人材センター、NPO 共生の家多麻、セブンイレブン狛江駒井町3丁目店、大治工務店、川田旅館、市民活動支援センターこまえくぼ1234、こまえ苑、狛江市社会福祉協議会など

いこいの便り メール配信登録者募集



タイトルに「いこいの便り配信希望」と記載し、メールをお送りください。

csw@welfare.komae.org



<岩戸・駒井町・猪方の輪投げ活動>

長寿会では、60歳以上の参加者同士の交流や健康増進等のため様々な活動の1つとして行っています。

【第二長寿会】

場所:岩戸地域センター
対象:主に岩戸南在住

【狛江市あづま会】

場所:岩戸地域センター
対象:主に岩戸北在住

【南部長寿会】

場所:南部地域センター
対象:主に猪方、駒井町在住

【駒井町健康クラブ】

場所:南部地域センター、岩戸地域センター
対象:主に駒井町近辺在住

問合せ:狛江市高齢障がい課(03-3430-1111)

<活動者の声 ~渡部 高司さん~>

輪投げは指先や全身を使う運動で、シニア世代にとっては認知機能や体力の維持・向上につながり、楽しく参加できるのも良い所です。また幼少期の健康づくりとして、身体能力の強化、メンタルや集中力を鍛えることにもつながると思います。

少しずつでも継続することが効果的です。まずは一度体験していただき、多くの人に輪投げの楽しさを知ってもらいたいです。



<編集後記> 今年は暖かく、こまえ苑の花壇もいつもより早く咲き始めたように感じます。花と自分のためにも暑い夏は先送り、心地よい日が続いてほしいですね。(地域包括支援センターこまえ苑石橋)

生活で困ったときの『ちょこっとサービス』第2弾

前号に続き、日常の“ちょっとした困りごと”をお手伝いしてもらえらる「ちょこっとサービス」をご紹介します。電球交換や、草むしりなど専門業者を呼ぶほどではないけど、ちょっと助けてほしい時などにご活用ください。どこに頼むのがよいかわからない方、継続的な買い物や掃除等の支援が必要な方は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご連絡ください。

Care&Cure

Care&Cure は、世田谷区喜多見にある就労支援事業所 TODAY 喜多見が運営するサービスで、障がいのある方とスタッフがペアになり、生活の困りごとを抱えている方のお宅に出向いてお手伝いをしています。これまで、雑草とり、樹木の剪定、電球交換、簡易清掃、大型家具の移動などの依頼をお受けしました。

- ◆利用できる方: 岩戸北・岩戸南・猪方・駒井町にお住まいの方
- ◆利用料金: 大人1人で対応できる軽作業は15分300円。2人以上の作業は15分500円。事前に無料の見積もりをします。
- ◆サービス提供時間: (月)~(土)の10:00~15:00の間
- ◆運営: TODAY 喜多見
- ◆☎03-5761-9417



まごころサポート

生活の中で発生する「ちょっと困った」の解決から「こんなことしたい!」までを叶えるシニア向けサービスで、全国200店舗以上で活動している取り組みです。

まごころサポートつくばクリーニング店では、電球交換やお買い物、ご自宅のお掃除、病院の付き添い、粗大ごみの運び出し、草取り等幅広く皆様に寄り添いまごころをこめて「コンシェルジュ」と呼ばれる地域スタッフがお手伝いいたします。狛江市内を中心に近隣エリアでの対応も可能です。

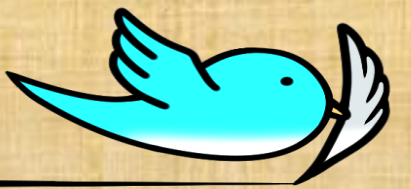


- ◆利用料金: 1000円/20分
- ◆運営: まごころサポート狛江つくばクリーニング店
- ◆☎0120-979-141
- 8:00-18:00 土、日、祝日も対応しています。
- 店舗番号19128をお伝えいただけるとスムーズです。



★前号から5か所のちょこっとサービスに取り組む事業をご紹介します。他にも同様に取り組んでいる事業がありますので、詳細は地域包括支援センターこまえ苑にお問い合わせください。

新任の民生・児童委員さん紹介



★民生・児童委員って?

厚生労働大臣から委嘱され、地域の社会福祉の向上のために活動しています。生活や暮らしに関する問題について、皆さんの立場に立って相談に乗り、相談内容に応じて関係機関とのパイプ役を担っています。

後藤 淳子 さん 【担当】岩戸南3丁目1~11番



知人からの推薦をいただき、昨年11月に委員に就任しました。これまで子育てと介護をしながら30数年狛江で生活をしてきました。この地域をとっても気に入っています。どうぞよろしくお願いいたします。

岩戸北、岩戸南、猪方、駒井町地域の民生・児童委員の担当(2024年4月1日現在)

三角 佐智子	岩戸北1丁目全域	大我 一恵	猪方1丁目全域
田中 麗子	岩戸北2丁目全域	恵山 礼子	猪方2丁目5~26番
斎藤 珠江	岩戸北3丁目6~14番	浅沼 洋子	猪方2丁目1~4番、3丁目1~13番、17~19番、21~24番
上遠野 秀夫	岩戸北3丁目1~5番、15~23番	羽田野 栄子	猪方3丁目14~16・20・25~41番
関 陽一	岩戸北4丁目全域	鈴木 洋子	猪方4丁目全域
清水 豊子	岩戸南1丁目全域	門脇 由美子	駒井町1丁目全域
三竹 真知子	岩戸南2丁目1~15番	早坂 織香	駒井町2丁目全域
物部 伸也	岩戸南2丁目16~27番、3丁目13~27番	小塚 裕子	駒井町3丁目全域
後藤 淳子	岩戸南3丁目1~11番		
藤井 陽子	岩戸南4丁目全域		

連絡先は狛江市福祉政策課へお問い合わせください
03-3430-1111(代表)

ご存じですか? こまえ体操!!

市の歌でおなじみ「水と緑のまち」に体操ができました! 5つの体操からなる約2分程度の体操で、17時のチャイムに合わせてできます。

コロナ禍に自宅でも毎日少しずつ運動できるよう、作られました。全身の関節と筋肉を動かす事、2つの事を同時に行う認知症予防が特長です。

↓動画サイトからも見られます↓



ご家族・ご友人、イベント等
みんなでやってみませんか?



資料をご希望の方は、地域包括支援センターこまえ苑まで
(03-3489-2422)

DVDの内容
・こまえ体操
・宮崎先生の介護予防体操
・原先生の健口体操