

# 北部いきいきおでかけマップ 東山・烏森 エリア

この情報誌には、令和元年度に発行した「北部いきいきおでかけマップ」を活用して、ほくいきネットのメンバーが、実際に活動先へ足を運び、見聞きした「声」や「情報」を掲載しています。

気軽に立ち寄れる「身近な地域の居場所」です。  
自宅から出て楽しいひとときを過ごしませんか？

## 【駒場住区エリア】

- ① 生き生きライフ
- ② 竹の子クラブ 駒場寿会
- ③ 駒場住区福祉部会
- ④ 駒場出張相談
- ⑤ 目黒恵風寮  
風のガーデンこまば
- ⑥ 氷川茶屋

## 【東山住区エリア】

- ⑬ 天空(そら)の会
- ⑭ 東山公園ラジオ体操
- ⑮ あそびのでまえ
- ⑯ 目黒サンクチュアリーズ
- ⑰ 地域交流サロン
- ⑱ 交流サロンひがしやま
- ⑲ 子育てサロンサリュ!
- ⑳ 手ぬぐい体操東山
- ㉑ 竹の子クラブ 貝塚会
- ㉒ 竹の子クラブ 東山会

## 【烏森住区エリア】

- ㉓ Dカフェせらびあ
- ㉔ 烏森出張相談
- ㉕ 竹の子クラブ 宿山亀寿会
- ㉖ 竹の子クラブ からすみり泉会
- ㉗ みんなの栖
- ㉘ ふらっと音楽
- ㉙ おいでよ♡かみさん
- ㉚ 青葉台コーヒー同好会

## 【菅刈住区エリア】

- ㉛ 竹の子クラブ 青寿会
- ㉜ 竹の子クラブ 桜寿会
- ㉝ 竹の子クラブ 小鳩会
- ㉞ 健康麻雀教室
- ㉟ 原田先生の体操教室
- ㊱ 青葉台おきらく会
- ㊲ 手ぬぐい体操☆青葉台
- ㊳ ぐんぐんのびのび手ぬぐい体操
- ㊴ カフェあおば



# 東山住区エリア

目黒川から蛇崩まで、池尻大橋の商店街や東山の台地が広がります。東山公園があるエリアには、小学校や児童館、高齢者施設のほか、公務員住宅なども建てられています。イチヨウ並木通りはぎんなん拾いや、紅葉などを楽しめるところです。



## 東山老人いこいの家

### 竹の子クラブ 貝塚会

●おしゃべりサロン 毎週火曜13:00~15:00

🔪 渡辺会長

ひとり暮らしや高齢者世帯の方にぜひおいでいただき、趣味や健康、介護保険の話などおしゃべりをしながら、情報交換の場にもしていただきたいと思います。



#### 参加者の声

今日は水引細工に挑戦しました。指先を使い順番を間違わない様に水引を組んでゆくの頭の体操になります。



年に1回東山公園の清掃活動にも取り組んでいます。

### みんなの憩いの場 東山公園



●東山ラジオ体操会

毎朝NHKラジオ体操の放送を流しています。いつでも自由参加です。

●目黒サンクチュアリーズ

ビオトープを拠点に、動植物の保護、腐葉土づくり、シジュウカラの巣箱設置など、生きものが住みやすい環境づくりをしています。



●あそびのでまえ

幼児も小学生も自由にハンモックやロープを使い、自由に遊べるみんなの居場所です。



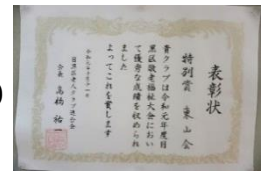
### 竹の子クラブ 東山会

会員が減って一時は存続の危機がありましたが、今は少人数でカラオケやグランドゴルフを楽しく続けています。

●カラオケ

毎週 月・金曜 13:00~15:00

カラオケでは、シャンソンや演歌、歌謡曲など、それぞれ好きな曲を歌います。人数が少ない分、沢山歌えますよ。歌好きの方、一度いらしてください。仲間大募集中♪



↑令和元年  
敬老福祉大会  
特別賞受賞



### ひがしやまホーム 地域交流サロン

お茶を飲みながらおしゃべり、演奏会などを楽しめます。

🔪 横山施設長

皆様に楽しく過ごしていただきたいと思えます。ぜひおいで下さい。



↑ピンク色の旗が目印です

### 子育てサロン サリュ!

🔪 代表 山神さん

子育て中のママパパの、ホっとできる場になったらと思います。地域で知り合いをつくりたい方もぜひ!

Yummy

→ 自然な甘さの麺のおやつ



↑ 取材日は「ギターであそぼう♪」の会でした



# 烏森住区エリア

烏森稻荷神社や寿福寺があるこのエリアは、古くから集落や宿場があり、昔は「宿山(しゆくやま)」と呼ばれていました。

また、目黒川の桜が見事に咲きほころび、川沿いにはボンボリをぶら下げ、一段と美しさを演出しています。



## おいでよ♡かみさん

講話を聞いたり、作品をつくったり。一緒に楽しいひとときを過ごしましょう！

🔪 代表 伊東さん



「行き場所 生き場所 知り合う場所」をモットーに集まっています。ここで知り合った近隣の方と誘い合っています。健康、医療、美容、歌、工作など、様々な体験を通して仲間が広がっています。



### 参加者の声

- ・サロンへ参加すると、知り合いが出来る。
- ・皆に会えるのが楽しい。
- ・淹れたてのコーヒーが美味しい。

←本日の活動でつくった「ようじ桶」。手先の器用さが試されます🔪

## いえ みんなの栖

季節ごとの日本画が飾られたギャラリーで開催しています。コーヒーやお茶を飲みながら、映画鑑賞や紙芝居、手ぬぐい体操などを楽しんでいます。

●訪問して(ほくいきメンバー・氏家さん)

ドアを開けると、オーナーの栖原<sup>すはら</sup>さんが描かれた沢山の優しい絵が迎えてくれました。絵本の読み聞かせやDVD鑑賞、おいしい野菜の話など、それぞれが好きな時間を過ごしているのに何故か、まとまった雰囲気があり、ゆったりと時間が流れる大人のサロンです。

代表の武井さんが目を潤ませてお話しくださった、課題を抱えたかたが自立できるようになったお話に感動しました。



# 烏森老人いこいの家

## 竹の子クラブ 宿山亀寿会

●チャイム

第3土曜9:30~11:30



楽器の正しい名前は「クワイアチャイム」です。先生のご指導で「ふるさと」「木曾節」「もみじ」等を練習されていました。一緒に音色を奏でてみませんか？

●東山・烏森合同グランドゴルフ

🔪 山崎会長

4つの竹の子クラブ合同で土日に実施しています。烏森小、東山公園等行って、参加者は20~30名です。参加費はスコアカード・日程表の用紙代として年100円です。



## 竹の子クラブ からすみり泉会

平均年齢70代(!)の若いクラブです👏

●トリム体操 第2・4火曜 13:30~15:00

自分のペースで無理なく行える体操です。結果はすぐに出なくても、続けていくと体の変化が感じられます。貸し出しマットもあるので、お気軽にご参加ください。

### 参加者の声

- ・続けて参加していると体の調子がいい。
- ・先生も生徒も、みんな明るくて元気。

●訪問して  
(ほくいきメンバー  
百瀬さん)

先生の説明が丁寧で分かりやすく、楽しく運動できました。



# 東山・烏森 連絡先一覧

## 【東山住区エリア】

VC めぐるボランティア・区民活動センター 包括 北部包括支援センター

No	名称	内容	場所	日時	問合せ先
16	天空(そら)の会	介護者・介護経験者のつどいの場	北部地区サービス事務所会議室 (大橋1-5-1) ※~9月:東山住区	第2(木) 13:30~15:30	包括 5428-6891
17	東山ラジオ体操会	ラジオ体操	東山公園 (3-24-23)	毎日 6:30~6:40	VC 3714-2534
18	あそびのでまえ	子どもと遊ぶ		第3(水)午前・午後	
19	目黒サンクチュアリーズ	自然保護活動		第1・3(土) 10:00~12:00	
20	地域交流サロン	お茶飲み、おしゃべり	特別養護老人ホーム東山 (東山3-24-6)	(木) 11:00~15:00	3791-8451
21	交流サロンひがしやま	アロマハンドマッサージ	東山住区センター (東山2-24-30)	第2または第3(木) 13:00~15:00	VC 3714-2534
22	子育てサロンサリュ!	ヨガ、クラフト、音楽など		第4(木) 10:30~11:20	
23	手ぬぐい体操東山	手ぬぐい体操		第1・3・4(金) 午前	介護保険課 介護予防係 5722-9608
24	竹の子クラブ貝塚会	各種	東山老人いこいの家 (東山2-24-30)	(火)(木)(土)	3715-1868
25	竹の子クラブ東山会	各種		(月)(水)(金)	

## 【烏森住区エリア】

No	名称	内容	場所	日時	問合せ先
26	Dカフェ せらびあ	認知症カフェ	三宿病院 3階講義室 (上目黒5-33-12)	第2(金) 14:00~15:30	NPO「Dカフェ net」3719-5592
27	烏森出張相談	介護や福祉の相談 *待合室ではDVD上映中	烏森住区センター (上目黒3-44-2)	10日 14:00~15:30 月土日祝は繰り上げ	包括 5428-6891
28	竹の子クラブ 宿山亀寿会	各種	烏森老人いこいの家 (上目黒3-44-2)	(水)(金)(土)	3719-0595
29	竹の子クラブ からすもり泉会	各種		(月)(火)(木)	
30	みんなの栖	お茶、コーヒーを飲みながらおしゃべり	ギャラリー比企 (上目黒2-47-13)	第1(金) 13:00~15:30	VC 3714-2534
31	ふらっと音楽	音楽鑑賞、交流		第2(金) 13:00~15:30	
32	ふれあいサロン おいでよ♡かみさん	作品づくり、交流	上三町会会館 (上目黒3-3-15)	第4(水) 13:30~15:00	3714-2534
33	青葉台コーヒー 同好会	コーヒーを飲みながら交流	土屋宅(青葉台1-30-11 土屋ビルディング12F)	第4(金) 14:00~16:00	

### 「北部いきいき♥️支え合いネットワーク」とは(平成30年3月発足)

地域活動をしている方を中心に、包括支援センターや社会福祉法人、ボランティアコーディネーターなども加わり、住民同士がつながりを持って生活していくために、地域でできること、地域に必要なことを話し合っています。

事務局：社会福祉法人 目黒区社会福祉協議会 地域支援課 ささえあい係  
(上目黒2-19-15 総合庁舎別館3階) ☎ 03(5708)5792 発行月:令和5年11月