

北部いきいきおでかけマップ

駒場・菅刈 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？

★東山・烏森編は9月発行予定

【菅刈住区エリア】

- ⑦ 竹の子クラブ 青寿会
- ⑧ 竹の子クラブ 桜寿会
- ⑨ 竹の子クラブ 小鳩会
- ⑩ 健康麻雀教室
- ⑪ 原田先生の体操教室
- ⑫ 青葉台おきらく会
- ⑬ 手ぬぐい体操☆青葉台
- ⑭ ぐんぐんのびのび手ぬぐい体操
- ⑮ カフェあおば
- ⑯ 子育てサロンはじめの一步
- ⑰ 青葉台コーヒー同好会

【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】

- ⑱ 東山公園ラジオ体操
- ⑲ 天空(そら)の会
- ⑳ 子育てサロンサリュ
- ㉑ 手ぬぐい体操東山
- ㉒ 竹の子クラブ 貝塚会
- ㉓ 竹の子クラブ 東山会

【烏森住区エリア】

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



駒場住区エリア

目黒区の最北部に位置する駒場は、東京大学のキャンパスをはじめ、学校や文教施設などが多く存在する、みどり豊かな住環境下にあります。商業施設の整備が進む玉川通り沿いや、大橋ジャンクションも、駒場住区エリアに含まれます。



駒場体育館 生き生きライフ

各種目に指導員がついていますのでお気軽にご参加下さい。Let's 健康！

●卓球

少し大きくて見やすいラージボールを使い、楽しく行っています。



●バドミントン

技術や年齢にあわせて楽しめ、健康のために行える生涯スポーツです。

●ソフトバレー

柔らかいゴム製のボールを使い、小さいコートで4人一組で行います。



目黒恵風寮 風のガーデン こまば

皆が集える憩いの場所にと、芝を敷き花壇をつくり、花や野菜を育てています。



●風のガーデンを訪問して

放置された畑の草むしりから始め、今ではステキな花壇になっています。参加した方々は「土いじりや花が好きで育てる喜びを感じています」「ここに来ることで外出の機会も増え、友達もできました」「次は野菜畑に挑戦です」と笑顔で話してくれました。終了後のお茶の時間も楽しい会話で盛り上がっていました。



←右から、平井さん(ほくいきメンバー・恵風寮職員)、氏家さん(ほくいきメンバー)、ボランティア4名

駒場老人いこいの家(竹の子クラブ駒場寿会)

🔑 竹の子クラブ駒場寿会 高橋会長

高齢者の「生きがいづくり」「健康づくり」の拠点として、現在130名ほどの会員の皆様が、書道・華道・茶道・日常英会話・お絵描き・俳句・手編み・いきいき体操・輪投げ・健康麻雀・モルックなど、日々和やかに勤しんでいらっしゃいます。あなたも一緒に活動しませんか。お待ちしております。

「お絵描き」
参加会員による活動紹介イラスト →



●健康麻雀の魅力

麻雀は頭の体操、136枚の牌を組み合わせて上がりを目指します。



↑百瀬さん
(ほくいきメンバー)



指導者(経験者)が上がり方や役・点数を丁寧にアドバイスします。相手が欲しい牌と一緒に推理予想します。

初めての方も経験者の方も健康麻雀で、一緒に楽しい時間を過ごしていただきたいと一同お待ちしております。



菅刈住区エリア



住所地では青葉台や上目黒一丁目にあたる菅刈住区エリアは、菅刈公園や西郷山公園をはじめとした緑地の他、新しい飲食店やファッション店舗などが立ち並ぶ目黒川沿いの一部も含まれます。中目黒駅や代官山駅も近く、幅広い世代が行き交います。

菅刈老人いこいの家(桜寿会・小鳩会・青寿会)

菅刈老人いこいの家は、傾斜地を利用した趣の全く違う菅刈公園と西郷山公園の隣接地にあります。3つの竹の子クラブが活動しており、そのうちの一つ「桜寿会」にお邪魔しました。

🔪 竹の子クラブ桜寿会 木村会長 特徴は？

皆さん手芸だけでなく、おしゃべりや交流をしながら楽しんでいらっしゃいます。

「手芸」の活動について

会員さんで手芸が得意な方がいたので、その方を中心に手芸が始まりました。編み物やパッチワークなど、ミシンも使いながら作っています。

—参加者の声—

・入会当初は体が弱く登り坂で辛かったが、お陰で足腰も体も丈夫になって活動がとても楽しいです
・仲間に出会えることが一番！
元気の源になります



●桜寿会を訪問して

長く絵手紙や手芸をしているとの話から、活動に対する愛着と情熱を感じました。

手芸の他、絵手紙、手芸、カラオケ、麻雀、手ぬぐい体操、輪投げ、グランドゴルフも活動中です。



←木村会長(前列右)、山崎さん(ほくいき副座長・後列左)、氏家さん(ほくいきメンバー・後列中央)

—各クラブの活動日—

- 桜寿会 (火)、第1・3(金)、第2・4・5(土)
- 小鳩会 (月)(木)
- 青寿会 (水)、第2・4・5(金)、第1・3(土)

青葉台一丁目アパート集会所 めぐろ手ぬぐい体操

目黒区オリジナルの体操です。シニア健康応援隊(ボランティア)が、週ごとに運営を担当しています。地域の仲間と一緒に楽しみませんか？



毎週続けることで効果を実感！

第1(木)青葉台おきらく会

等身大の映像を見ながら、バラエティに富んだ体操を楽しめます。

第2・3(木)手ぬぐい体操☆青葉台

季節の歌を歌ったり、脳トレやストレッチなども取り入れて楽しみながら体操しています。

第4(木)ぐんぐんのびのび手ぬぐい体操

脳トレ、手話歌、マジックショー、応援隊による体の豆知識も学べます。

原田先生の体操教室

主催：菅刈住区住民会議

第3(日)13:30~15:00

元気で笑いの絶えない、ご近所で人気の体操教室です。



—参加者の声—

・楽しく教え方も上手！
・以前はオンラインでやっていましたが、今は皆さんと一緒にとても楽しい
・楽しく分かりやすいので長続きしそう

—先生から—

皆さん楽しみながら体操をおこなってくれています。体調管理のお手伝いというより、私自身が元気をもらっています。



↑体操を教える原田先生(中央)、見学に行った山口さん(ほくいき座長・左)、嶋津さん(ほくいきメンバー・右)

駒場・菅刈 連絡先一覧

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

【駒場住区エリア】

No	名称	内容	場所 日時		問合せ先
1	生き生きライフ	卓球 ソフトバレー バドミントン (対象:60歳以上)	駒場体育館(駒場 2-19-39) (火)9:45~11:45		3485-7761
2	竹の子クラブ※ 駒場寿会	各種	駒場老人いこいの家(駒場 1-26-6)		3468-8834
3	駒場住区 福祉部会	ひざ掛けなどの 編み物づくり	駒場住区センター (駒場 1-22-4)	(水) 13:30~15:30	VC 3714-2534
4	駒場出張相談	介護や福祉の相談		15日・30日 月土日祝は 繰り上げ	包括 5428-6891
5	目黒恵風寮 風のガーデンこまば	ガーデニング	社会福祉法人愛隣会敷地内 (大橋 2-19-1) (水)(金)10:00~11:00		3466-0268
6	氷川茶屋	介護や福祉の相談	都営住宅大橋二丁目アパート集会所 (大橋2-13-1) 第4(木)10:30~11:30 祝を除く		包括 5428-6891

【菅刈住区エリア】

7	竹の子クラブ青寿会※	各種	菅刈老人いこいの家 (青葉台 2-10-18)		3461-7250
8	竹の子クラブ桜寿会※	各種			
9	竹の子クラブ小鳩会※	各種			
10	健康麻雀教室	麻雀を楽しむ	菅刈住区センター (青葉台 2-10-18)	第2(木) 13:00~16:00	3461-7235
11	原田先生の 体操教室	体操教室		第3(日) 13:30~15:00	
12	青葉台おきらく会	手ぬぐい体操	青葉台一丁目 アパート集会所 (青葉台 1-6-48)	第1(木) 10:00~11:00	介護保険課 介護予防係 5722-9608
13	手ぬぐい体操 ☆青葉台	手ぬぐい体操		第2・3(木) 10:00~11:00	
14	ぐんぐんのびのび 手ぬぐい体操	手ぬぐい体操		第4(木) 10:00~11:00	
15	カフェあおば	交流会 (参加費100円)		第3(金) 13:30~15:30	福祉総合課 認知症施策推進係 5722-9702
16	子育てサロン はじめの一步	子育てサロン	新上六町会会館 2F 和室 (青葉台 1-29-12) 第2・3(火)10:00~11:30		VC 3714-2534
17	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		

※『老人クラブ』は、新名称『竹の子クラブ』に変わりました。

「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 発行日:令和5年5月