

# 元気！ながさき

元気！ながさきの会は豊島区および東京都健康長寿医療センターのご指導で健康セミナーの開催、料理、パソコンなどの活動により、認知症予防を実践しております。

NO. 69

発行人 伊藤 登  
編集人 元気！ながさきの会  
広報部  
題 字 豊島区長 高野之夫

## 地域で育む健康と子ども食堂

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム 医学博士 箕浦 明



### ～子ども食堂って何だろう？～

みなさんは、「子ども食堂」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。子ども食堂は、地域の大人が、子どもに無料や安価で食事を提供する取り組みのことです。同様の活動は古くから地域のお寺などで行われてきましたが、「子ども食堂」という名前が使われ始めたのは 2012 年頃と言われています。貧困家庭や孤食（一人で食事をとること）の子どもに食事を提供し、安心して過ごせる場所として活動されています。食堂という形をとらず、子どもが放課後に自宅以外で過ごす居場所として、食事を出しているところもあります。また、近年では対象を限定せず、すべての子どもや大人に門戸を開く食堂も増えています。子ども食堂は、貧困者や子どもだけの食堂ではなくなってきていると言えます。例えば、豊島区内でしたら、豊島 WAKUWAKU ネットワークさんが、区内で幅広く活動を展開されています。代表を務めている栗林知絵子さんは、自称「お節介」のたいへん気さくな方ですが、地域の子どもの地域で育てようという強い思いが活動の原点にあるそうです。

### ～貧しい人だけの食堂ではありません～

そもそも、経済的に苦しくなくても、心の問題や孤立で悩んでいる人はたくさんいます。例えば、1日3食に困ることはなくても、いつも一人で食事をとっている人は、子ど

もからお年寄りまで周囲にたくさん

いるのかもしれませんが、子ども食堂には、そのような人たちの居場所としても、機能していける場所と言えます。どうせやるなら、誰もが来られる、誰もが来やすい場所になるといいですね。

### ～地域発！自由な発想から～

子ども食堂は、必ずクリアしなくてはならないというルールは、最低限であるといえます。自由な発想のもと、現在もそれぞれの地域で、それぞれの目的に応じた取り組みがなされています。ただし、それらを継続的な取り組みとして地域に根付かせるためには、「ヒト（スタッフ・利用者の数）」「モノ（建物、備品、食料）」「お金（光熱費、広報代、家賃）」の 3 点の整備が必要となってきます。非常に難しいことのように感じるかもしれませんが、区役所や社会福祉協議会なども相談に応じて下さるはずですよ。味方探しを楽しむくらいの感覚で、みなさんがお持ちの思いやアイデアを形にしていけばよいのです。

### ～地域に何を残したいか～

当研究所の研究においても、高齢者がボランティアを継続することで、自分自身の健康にも一定の効果があらわれることが実証されました。子ども食堂の中には、高齢者がボランティアとして炊事をされていたり、運

# 地域の皆さんとともに

豊島区文化商工部

国際アート・カルチャー都市推進担当課長 馬場 晋一

元気！ながさきの会の皆さま、はじめまして。国際アート・カルチャー都市推進担当課長の馬場と申します。どうぞよろしくお願いたします。

貴会が16年を超える長きにわたって地域活動を続けておられ、さらにその活動領域も認知症予防事業から地域シニアのための貢献事業にまで広げ、絶えず取り組まれておられることに、改めて敬意と感謝を表する次第です。

私にとりまして地域での活動の話といいますと、もう数十年前になりますが、陶芸教室を思い出します。新たな地域に転居しましたが、知り合いもない土地でしたので、当初はなかなか地元の皆さんと触れ合う機会が生まれませんでした。そんな折、公民館の陶芸教室開催のチラシに目がとまりまして、たまたま時間もありましたことから気軽に参加してみました。

それからは下手の横好きとはいいますが、毎週、それぞれ結構熱心に全身泥だらけになって、土と闘っておりました。そのうちに、いっしょに参加している地域の皆さんとも陶芸の話題で話が弾むようになりました。

お教室もだんだんと参加者が増えてきますと、先生からのご提案で、どこかで作品の発表会をしましょうということになり、皆さんといっしょに近くの大型スーパーに何度かお願いに行きまして、ようやく作品展

を開催することができました。

開催期間中は皆さんと当番制で見張り番をすることになりましたが、お買い物ついでに作品展に訪れる近隣の方々と地元

についての世間話をする機会が増えまして、思っていたよりも楽しい時間を過ごすことができました。

とうとうお教室も参加者が溢れるくらいの数になりますと、先生から私を含め何人かの方々に助手をしてくれないかと頼まれました。お教室の開始前の準備から終わりの片づけまで、いっしょになって汗をかきながらお手伝いすることで、地域の皆さんとの一体感が生まれ、私にとりましては充実感や安らぎを感じる貴重なひとときとなりました。その心が自身の作品に反映できていれば申し分ないのですが。

私の場合、きっかけは何気ないことでしたが、そこから地域とつながることで自分の生活に新たな風が入り、感謝と貢献の気持ちにあふれたいきいきとした日々となりました。

今回このような寄稿の機会をいただき御礼申し上げますとともに、改めて貴会が取り組まれている地域への参加の場づくりの大切さ、素晴らしさを実感する次第です。これからも益々のご発展を祈念しております。



## ▶ 1面から

営の中心的役割を担っていたりするところもあります。

本人たちが気付かないうちに、お互いがお互いに元気を与えている場所になっている

のかもしれませんが。すべての世代に得るものがある、そのような可能性が子ども食堂にはあるのです。

# 介護予防リーダー養成講座を受講して (その2) 立花 剛

## としま産業振興プラザ (IKE・Biz) 落成式に出席

私は4月2日(日)に開催されたIKE・Bizの落成式と内覧会を男女平等推進センター運営委員としての立場で立会えたので報告します。

落成式は我会の総会と活動発表会との年2回使用予定の6階の多目的ホールで行いました。式は区長の式辞から始まり、来賓の祝辞、祝電および楽団？(3名のトランペット)も入り華やかに行われました。特に区長は式辞で改良点を詳しく説明されて次の来賓の祝辞で私が話そうとしていた内容を区長が全て話されたので困っていますと笑いを誘った場面もありました。

多目的ホールの定員は長机を入れて130

名、椅子だけで200名になる広さで、区長の話では音響に特に力を入れたとのこと。実際に天井も高く、間接照明で天井形状もすっきりしています。また窓は一枚ガラスで背丈が高く、非常に明るいです。5月の総会を楽しみにして下さい。

7階の郷土資料館には長崎アトリエ村のジオラマ模型が展示予定です。

また1階には受付・事務所とEGGレストラン(アメリカ東岸部で人気の店で、日本での1号店)及び54台分の広い駐輪場があり、2階の区民ひろば部屋が防音でしかも片面が鏡張りです。ここで扇の太極拳の練習を試みたいと感じました。



## 今川先生主催 15周年記念発表交流大会

3月19日、品川区スクエア荏原アリーナで、今川先生主催の太極拳教室の15周年記念発表会が開催されました。イベントには、教室の生徒、先生が所属する品川武術連盟の方々、遠くは小田原から駆けつけた友人など、総勢130名の参加があり、午前中は24式の李自

力先生と陳式の劉志先生の二人の老師から基本の基本を学ぶ体験講習があり、午後は老師による模範演武と全員参加の表演とで太極拳をたっぷり楽しんだ一日でした。

なお「元気！ながさきの会」からは以下

の11名が参加しました。

(伊藤登・秋元美子・川口晴子・白井政子・大森和子・大森弘雄・中村輝美・立花剛・牧野春子・吉田恒昭・吉田玲子)



全員今川連揃いの黒シャツ・白パンツ姿での演武





# グループ訪問 太極拳 簡化

「自分がやってみて健康にいいから皆さんにもすすめてみたいとはじめました。」と世話人の大森和子さん。太極拳グループは元気！ながさきの会発足と同時にスタートしました。9年前から今川先生の指導を受けるようになり現在3グループ、年齢も60代から最高齢は92歳まで、総勢20名が活動しています。

最年長の米川さんには「私より高く足が上がる」とメンバーから賞賛の声。初心者の大泉さんは「先生にいじられっぱなしですけど楽しいです。」とのコメントに「こんなにいじる先生は他にいないよ！」のツッコミがあり、大爆笑。「発表会は恥ずかしけれど、技術向上の励みになる。」と4年目の立花さん。

今川先生からは、「とにかく楽しいと思われることをはじめること。楽しむことが健康につながる。太極拳は身体と同時に頭を使うので健康に最適」とアドバイスがありました。

元気な今川先生の東北なまりの大きな声と、ユーモアあふれる熱い指導に、楽しく笑いに包まれた練習風景がとても印象的な訪問でした。  
(関川)

## 楽しいか





# 二十四式

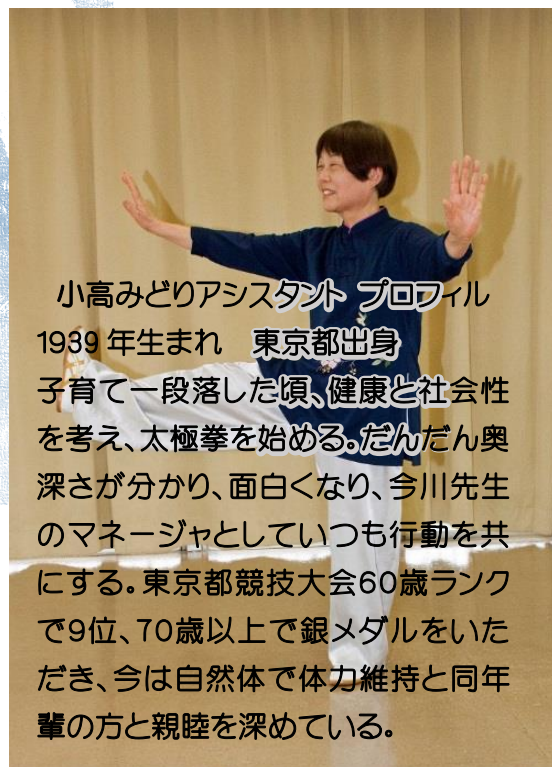
## ら続けられる



手取り足取り熱血指導



ユーモアたっぷり楽しく指導



小高みどりアシスタント プロフィール  
1939 年生まれ 東京都出身  
子育て一段落した頃、健康と社会性を考え、太極拳を始める。だんだん奥深さが分かり、面白くなり、今川先生のマネージャとしていつも行動を共にする。東京都競技大会60歳ランクで9位、70歳以上で銀メダルをいただき、今は自然体で体力維持と同年輩の方と親睦を深めている。

### 太極拳豆知識 (1)

「武式太極拳」は中国 3,000 年の永い歴史の中で、武術の一つであり 太極拳は生体エネルギーである。爽快感を体験し、体に精気が巡り疲労感を取り去り、精神的なストレス解消・肩こり腰痛・従来の体操、新陳代謝があり全身をマッサージするような効果があります。

伝統武式太極拳は動の中に静があり、静の中に動がある。高齢者に適した太極拳です。(伊藤登)



## 夫婦で太極拳グループを通して地域デビュー

太極拳グループ 吉田 恒昭

昨年に夫婦ともども古希を迎え、人生 70 年、これまでどこに居を構えてきたかを数えてみました。何と 1997 年にここ南長崎 3 丁目に定住するまでの 50 年間に二人とも 20 回の引っ越しをしてきていたのです。私達夫婦にとっては奇跡的なことでした。便利で静かで心優しい隣人に恵まれてのことでした。

サラリーマンの宿命、とりわけ私の様に海外が仕事の場ですと、住んでいる地域との拘わり薄れるのは致し方ないのですが、定年後は自由時間も増えますから、会社人脈以外での付き合いを増やしたいものです。町内隣人との繋がりを通して多くの才能あふれる人たちと未知の世界を学んだり楽しんだりする機会があって欲しいと思うのは

私ばかりではないと思います。最近のメディア調査によりますと定年後 4 割近くの人が地域デビューの機会があれば何らかの町内活動(同好会、防災、防犯、環境、清掃など)を望んでいるそうです。

町内の掲示板でふと見た『元気！ながさき 太極拳』、健康維持と老化予防には足腰鍛錬が一番と夫婦で太極拳グループに参加することにしました。近所の大森ご夫妻にご相談して入会、先輩諸氏は初心者に心優しく引っ張り上げてくれます。師範の今川先生と小高先生は厳しくも笑わせるツボもご存知で、腹筋を笑いで鍛えて下さります。

地域デビューは『きっかけ』がないと実現しません。幸いにも私達は近所の方のお蔭



今川先生 15 年記念発表交流会にて演武する吉田さん(中央)

ですんなりと入会し、伊藤登代表ともお話しが出来て『元気！ながさき』の理解が深まり、その理念と目標がこれからの日本の社会に必要とされると言われる住民コミュニティの活性化に不可欠の自助・共助精神と共鳴していることに大きな可能性を感じています。

### 太極拳豆知識 (2)

太極拳の入門用として知られていますのが「簡化 24 式」。最もポピュラーで老若年齢層に広く親しまれ、初心者にも覚えやすい武術です。

簡化は簡易、簡略の意味、套路(とうろ)は動作名称のことで、24 の套路で構成されています。

緩やかに流れるようにゆったりと、健康効果が期待されます。また武術に必要な身法・歩法・呼吸法・内面的な鍛錬をも学びます。

(大森和子)



横山 郁子さん （パソコングループ）



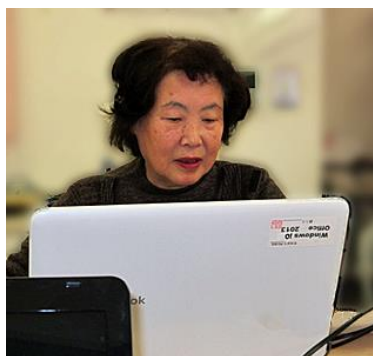
昭和14年生 2008年入会

**新しいことに挑戦**

5、6年前になりますが、友人のキーボード発表会の手作りのプログラムが素敵だったので、私も作りたいと思ったのがパソコンを始めたきっかけです。主人に相談すると、途中で投げ出すからだめとなかなか許可してくれなかったのですが、娘たちが強引に説得してくれました。

最初はふたの開け方さえわからなかったですが、講師の先生やサポーターの皆さんおかげで楽しく学ぶことが出来ました。なんといっても苦労して作品を仕上げたときの達成感は大きな喜びです。新しいことに挑戦するのが大好きなので、若い人についていくのが大変ですけどこれからもがんばります。

白井 正子さん （パソコン、太極拳グループ）



昭和19年生 2010年入会

**私も大会に参加しています**

当時わたしは豊島区立体育館に通っていました。或る時その近くでパソコン基礎講座の会員募集のポスターを見て受講を決めました。終了後金曜午後グループに移りましたが、なかなか覚えられずに、同じことを何回も聞くわたしに嫌な顔もせず教えて下さるのでとてもありがたいです。

島区立体育館で行われていた太極拳IIグループの簡化 24 式に参加しました。自分でも呆れているのですが、その年の秋、東京都で開催された国体で中央区総合体育館での太極拳の公開演技に出してしまいました。さらにその後太極拳Iグループに加わり扇を振り回しながら各種イベントやら大会に参加しています。

それから3年経った春に豊

川口 晴子さん （太極拳グループ）



昭和14年生 2011年入会

**太極拳をやって良かった**

他区から引越して、身体を動かしたいと、豊島体育館に見学に行き、そこで「元気！ながさきの会」会員の方から誘われ入会しました。

太極拳はゆっくり、ねっとりの動作は実はきついが、練習は

先生の熱心の指導と笑いもありで、アラとゆうまの2時間がすぎてしまう。今は新しい動作を得る楽しさもあり、また他のスポーツにも共通する体の使い方など太極拳をやって良かったなと感じるこのごろです。

## お知らせ

## □第17回年次総会開催

平成29年度元気！ながさきの会代17回年次総会を下記の通り開催いたします。

- ▶日時：5月26日(金) 10時00分～12時00分
- ▶会場：としま産業振興プラザ  
(旧勤労福祉会館)

## 講座案内

## □シニア初心者向け ワード入門講座

- ▶期間：5月8日～11月13日までの24回  
毎週月曜日 午後1時30分～3時20分  
※祭日と8月14日はお休み
- ▶場所：長崎シニア活動室  
豊島区長崎2-27-18  
区民ひろば長崎3階
- ▶人数：先着10名  
※60歳以上の、ローマ字のわかる方  
パソコンを持参できる方  
(会にもパソコンの用意がありますので  
ご相談ください)
- ▶費用：12,000円(2回払い)  
教材費その他
- ▶申込及び問合せ：  
福島 ☎4566-2434(午後6時～9時まで)
- ▶締切り：5月7日
- ▶主催：元気！ながさきの会

## イベント案内

## □東京都理学療法学会大会

「自主活動グループ」の一部として伊藤代表が講演し、太極拳グループが参加します。  
(豊島区の太極拳をはじめ4区から出演)

- ▶日時：6月18日(日) 9時30分～17時00分
- ▶会場：練馬文化センター

## 活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所		
パソコン	月午前	月	10:00～12:00	長崎シニア活動室	
	月午後		13:30～15:30		
	火午前	火	10:00～12:00		
	火午後		14:30～16:30		
	水午後	第1・3・4水	13:30～15:30		
	木午後	木	13:30～15:30		ながさき活動室
	木夜		17:30～19:30		
	金午前	金	10:00～12:00		長崎シニア活動室
	金午後		13:30～15:30		
	木曜サロン	第1・3木	10:00～12:00		
太極拳	武式	第1・3火	13:30～15:30	区民ひろば富士見台	
	扇	第2・4火	13:30～15:30	区民ひろば椎名町	
	24式	第3・4水	13:30～15:30		
折り紙	第3・4水	9:30～12:00	区民ひろば富士見台		
朗読	第2・4木	10:00～12:00	ながさき活動室		
男の料理	第2木	9:00～13:00	千早地域文化創造館		
フィットネス	第1・3金	13:30～14:30	区民ひろば富士見台		
	第2・4土	12:15～13:30	長崎小学校体育館		
スポーツ吹矢	第1・3金 不定期	14:30～16:00	区民ひろば富士見台 区民ひろば長崎		
旅行	土	10:00～12:00	アトリエ村会議室		
囲碁	土・日不定期	13:00～17:00			
ミュージックレク	月1土不定期	13:30～15:00	長崎小学校第2学習室		
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園他		

事務局	曜日	時間	場所
議事運営会議	第1月	10:00～12:00	ながさき活動室
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水		
ホームページ更新	奇数月第3土	14:00～17:00	長崎シニア活動室

ながさき活動室 豊島区長崎2-5-7 長橋産婦人科2階  
長崎シニア活動室 豊島区長崎2-27-18 区民ひろば長崎3階

編集後記 期せずして紙面は太極拳一色になりました。サークル取材中も、常に笑いが絶えず、初心者もベテランも一緒に楽しみながら、厳しい練習に励んでいる姿が印象に残りました。楽しむことがすべての活動の原点であることを改めて認識しました。(関川)

## 元気！ながさきの会

〒171-0051

豊島区長崎2-5-7 長橋産婦人科2階

TEL: 03(3565)5321 伊藤 登

FAX: 03(3565)5322

URL: <http://genki-nagasaki.hiho.jp>

元気ながさき

検索