



このゆび、と～まれ！

あなたも地域活動に参加してみませんか！
地域活動グループがボランティアを募集しています！

チャレンジコミュニティ・クラブ

2022年10月20日第1版発行

2023年11月20日第2版発行

「このゆび、と～まれ！」は新しいグループが追加された時点で随時改訂いたします。

このゆび、と～まれ！目次

2023年11月20日版

1. 白金台いきいきプラザ麻雀サロン運営ボランティア募集
2. コミュニティ・カフェ高輪に参加しませんか！
3. 日本語ボランティア募集！！
4. NPO法人みなと外遊びの会
子どもの外遊び、プレーパーク活動に参加しませんか
5. みなとパーキンソン友の会支援活動に参加しませんか
6. 昔遊びの会活動に参加しませんか！

白金台いきいきプラザ麻雀サロン運営ボランティア募集

10 年前から開催している麻雀サロン～誰でもいつでも好きなときに参加できるオープンドア方式をコンセプトとした麻雀サロンです。

高齢者の居場所確保と認知症予防効果も狙いとしています。

メンバーはおおよそ 70 名、平均年齢 77 歳位（60～93 歳まで）の男女が麻雀を楽しんでいます。（女性は約 6 割） 1 日 7 卓運用で平均 27～28 名の参加があり、会場の設営（7 卓準備）、組み合わせ抽選、ゲームのスムーズな運営（50 分×4 回戦で毎回メンバーチェンジします）等がメインです。

一般クラスと初心者クラスに分かれていて、初心者の指導をしたり、自ら卓を囲むこともあります。なお現在はコロナ対策としてマスクを着用するなどしています。ご安心下さい。

何はともあれ、一度見学・参加してみてください。ひやかし大歓迎===

・開催日時、毎週 月水土日 12:30～16:30

・場所 白金台いきいきプラザ

・費用 なし

・現在ボランティアは 4 名で一人月 4～5 回担当。あと 2 名くらい増員希望。

4 名の内 2 名は CC クラブ員で他にも 15 名以上のクラブ員が参加しています。なお現在月間のべ約 450 名参加しています。コロナ前は約 500 名でしたのでまだ回復はしていませんが、今後の盛況を期待し今回募集することとしました。



東 南 西 北 □ 發 中

写真はすべて 2023 年 8 月 5 日に開かれた 10 周年記念マージャン大会の様子です。コロナ感染予防対策として参加者全員がマスクをして楽しんでいます。



問合せ先 CC5 期 大竹 裕 hotake@jcom.zaq.ne.jp

コミュニティ・カフェ高輪に参加しませんか!

コミュニティ・カフェ高輪は10年前(2013年10月)に高輪地区CCクラブ、高輪地区総合支所協働推進課、高輪区民センターそして高輪地域の方が加わり共同ワークとして高輪区民センター2階でスタートしました。現在は高輪区民センター2階とHUG高輪そしてゆかしの杜にある港区民協働スペースの3か所で活動しています。

高輪区民センター会場では高輪支所、高輪区民センターに来た方などが立ち寄り、スタッフと会話を楽しんでいます。HUG高輪では基本的にミニ講演会を行っています。ゆかしの杜では近隣の高齢者や郷土歴史館に来た方がカフェを楽しんでいます。

それぞれのカフェが高齢者の居場所作りを担っていると思います。あなたもこの活動に参加しませんか。

・開催日時、場所 活動時間は13:00~15:30

- ① 高輪区民センター2階展示ギャラリー前 毎月第2、第4金曜日
- ② HUG高輪2階 高輪協働スペース 毎月第3火曜日
- ③ ゆかしの杜6階 白金台協働スペース会議室 毎月第3金曜日

・参加回数をご自分でスタッフと相談しながら決められます。

・スタッフの役割りは会場の準備、後片付け、コーヒーの提供、そして来場者とのコミュニケーションです。CCクラブ会員とのつながりや地域の方とのつながりにも役立つと思います。



高輪区民センター2階



ゆかしの杜6階協働スペース




HUG高輪2階協働スペース



高松桜まつり



問合せ先 高輪地区CCクラブ 代表 太田則義 (副代表 瀬能正実)
電話 090-2556-0222 メールアドレス noriohta@cscpt.jp

	<p>10期第2グループ支援活動 NPO 法人みなと外遊びの会</p> <p>子どもの外遊び、プレーパーク活動に参加しませんか！</p>
---	---


「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーとした冒険遊び場（プレーパーク）を運営しています。

- 地域住民で作ったNPO 法人が主体となり、港区の支援を受け活動しています。
- 道具や廃材、自然物など、子どもが遊ぶために使えるようなものを置き、子どもが自分たちで遊びを作り出せる遊び場です。
- 子どもたちが「やってみたい！」と思うことはできる限り試せることを大切にしています。
- 子どもたちは自分自身の限界に挑戦し、異年齢の中で自分たちのルールを構築しながら遊ぶ中で生きる力を育てていきます。
- 「地域の場」の公園で、地域の大人と子どもたちの出会いと交流の場が醍醐味でもある遊び場です。子どもたちとの交流と見守りを、まずは、見学・体験からのご参加お待ちしております。

開催公園と開催スケジュール

<ul style="list-style-type: none">● 高輪森の公園（日曜日～水曜日、祝日等除く）● 亀塚公園（第1、第2水曜日）● 港南3丁目遊び場（月末の火・水曜日） <p>詳細はみなそとホームページをご覧ください。 ホームページ https://minasoto-tokyo.com</p>	 <p>みなそと ホームページ</p>	 <p>みなそと Facebook</p>
---	---	---

プレーパークの一日（一部の参加もOKです！）

<ol style="list-style-type: none">1 開催前の朝ミーティング： プレーリーダー・サポーター・ボランティアが参加<ul style="list-style-type: none">● 当日の子どもたちの遊びの打ち合わせ● 遊び場づくり、用具・遊具の準備● 公園内の安全チェック（蜂、毒虫、落枝等）2 子ども、同伴の大人来場、受付（来場者数のカウント）3 一緒に遊び、安全を見守る。4 遊び：シャボン玉・泥んこ遊び・崖滑り・ロープ遊び（ブランコ他）・鬼ごっこ・コマ遊び・工作・木工・七輪火おこし（マシュマロ焼き・べっこう飴づくり）・秘密基地・水鉄砲・水遊び等、その日によって変わります。5 終了にあたって用具・遊具のかたづけ6 皆で1日の振り返り	
---	--

準備するもの：

動きやすく汚れても良い服装、スニーカー又は長靴、タオル、軍手、飲み物（雨天時は雨具も）

問い合わせ先：

CC10期 瀬能正実（090-3813-5098, masami.senoh@hotmail.co.jp）

曾木紀代子（090-4737-3102, veronasogi@gmail.com）

当日の開催情報 みなとコール ☎03-5472-3710

その他問い合わせ 高輪地区総合支所 まちづくり課 ☎03-5421-7664

みなとパーキンソン友の会支援活動に参加しませんか

みなとパーキンソン友の会は港区を中心に近隣区のパーキンソン病患者の会で病気の根絶を目指し、社会啓発活動や各種交流を図っている団体です。その一環として毎月定期的に運動療法や音楽を楽しんだりして日常生活の質的向上を図っています。

支援の会はCCクラブ2期の方が中心になって発足し、その後芝CCクラブが中心となって支援活動をしています。現在は支援者が10数名いますが、継続して支援活動をするために多くの方の登録と支援活動参加を求めています。

活動の日は準備をした後は、会員皆さまと一緒に体操や歌を楽しみますが、会員の情報交換会では厳しい現実と会員皆さまの日常の努力を知る機会になります。

皆さんも一緒に活動しましょう!

- ・活動日時：基本的に毎月第2日曜日 12:30~16:00 (友の会は13:30~15:30)
- ・場所：港区立障害保健福祉センター (ヒューマンプラザ) 6階体育館
- ・参加回数のご自分で決められます。
- ・スタッフの役割り：会場の準備、後片付け、友の会進行中のマイクの受渡し、写真撮影、オーディオ設備準備、黒板書き等



問合せ先 みなとパーキンソン友の会支援グループ
連絡係 太田則義 電話 090-2556-0222 メールアドレス noriohta@cscpt.jp
芝CCクラブ担当 石川啓子 電話 090-4077-6437
メールアドレス loppi415@gmail.com

昔遊びの会活動に参加しませんか！

CCクラブ地域連携部会では2022年度から昔遊びを継承する活動を始めました。かつて自分たちが子供の頃、夢中になって遊んだお手玉や、けん玉、めんこやコマ回し等を通して地域の子供たちや、その両親、若い中間世代の方たちにも昔遊びを広く伝えていこうというものです。

今年は赤羽小学校での授業協力をを行い、大人も子供も一緒になって遊び、楽しみました。まだまだ始めたばかりの活動ですが、「昔遊びの会」と名付け多くのCCクラブの皆様の参加をお待ちしています。

開催日時、場所は不定期です。今後定期的に遊ぶ場を設けることも考えますが、活動日や場所は決まった時に随時お知らせします。

2022年度の活動実績は次の通りでした。

- ・6月、7月、に白金台いきいきプラザで「お手玉作りサロン」。
- ・9月、10月にコミュニティ・カフェ高輪inゆかしの杜でお手玉、けん玉、コマ遊び。
- ・2023年1月には赤羽小学校1年生生活科でPTA、地域の方と一緒に授業協力。

その他にも地域に住むお手玉名人に遊び方を「白金台いきいきプラザ」の協力を得て教わったりしています。



写真上段：
昔遊びの
会の練習
写真下段
赤羽小学
校の授業
協力



問合せ先 CCクラブ地域連携部会
部会長 金原智子 電話 090-9913-3943 メールアドレス tmk.nhra@gmail.com
副部会長 今泉昌代 電話 090-8084-7737
副部会長 太田則義 電話 090-2556-0222 メールアドレス masayo.izumi55@gmail.com
メールアドレス noriohta@cscpt.jp

地域CCクラブの活動に参加しませんか！

CCクラブには4つの地域CCクラブがあります。

各地域CCクラブへの参加は任意で、誰でも居住地域に関係なくどこの地域CCクラブへ参加することができます。複数の参加も可能です。

詳しい活動内容と問い合わせ先はCCクラブホームページに紹介されています。

4つの地域CCクラブ（創設年順）

芝地区CCクラブ（芝地区総合支所管轄地域）

明虹会（芝浦港南地区総合支所管轄地域）

高輪地区CCクラブ（高輪地区総合支所管轄地域）

3Aクラブ（赤坂地区総合支所、麻布地区総合支所管轄地域）

このゆび、と～まれ！編集部員

2023 年度地域連携部会

部会長	金原 智子（10期）		
副部会長	太田 則義（7期）	今泉 昌代（10期）	
部員	西多 和子（4期）	呉 東富（5期）	
	大塚 堅一（11期）	山岸 洋子（11期）	
	丸毛 昭生（13期）	荒川 太（14期）	
	小杉 良子（14期）	大友 登喜雄（15期）	

問合せについて

- ・各グループへの問い合わせは各グループの問合せ先にご連絡ください。
- ・全体の問い合わせについては下記にご連絡ください。

地域連携部会 部会長 金原智子

電話 090-9913-3943

メールアドレス tmk.nhra@gmail.com