



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

2022年10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. 「認定NPO法人 プラチナ美容塾」活動に参加しませんか
5. NPO法人みなと外遊びの会
こどもの外遊び、プレーパーク活動に参加しませんか
6. みなとパーキンソン友の会支援活動に参加しませんか
7. 昔遊び継承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

9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50名、平均年齢76歳位（60～91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6卓運用で平均22～24名の参加があり、会場の設営（6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けていて、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の上にフェースシールド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350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。



コロナ後(2階E室)



コロナ後(2階D室)



東 南 西 北 發 中

コロナ感染予防対策として参加者全員がフェースシールドをして楽しんでいます。



コロナ前(敬老室)

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9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付随する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13:00~16:00

- 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。



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

『認定 NPO 法人 フラチナ美容塾』活動に参加しませんか

法人紹介：超高齢社会はシニア活躍の社会。支える側のシニアボランティア拡大を目指し
高齢者を中心に社会的に弱い立場の方へ、美容面からのサポートする事がミッション。
(認定 NPO 法人として、港区版ふるさと納税「団体応援寄付金」団体指定を受けました)

活動：①ボランティア養成と、高齢者施設ボランティア活動

②地域イベント (例：港区社協子どもボランティア、港区まつり他)

講座開催 (例：港区内いきいきプラザ、各地区中高生プラザ他)

～活動内容紹介～ 日時、施設、場所は別途案内

ボランティア保
険に加入必須

① 対面訪問活動…高齢者施設でのハンドケア&ネイルカラー対面活動

オンライン活動…高齢者施設が合同でオンライン活動

② 地域イベントと講座活動…今年のカンパニーと地域イベントは写真紹介

(高齢者向け講座、メンズ講座、メイク講座、リーブラフェスタ、みなと区民まつり)

地域イベントと講座活動



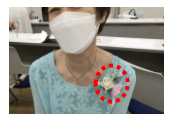
高齢者施設対
面ハンドケア
活動 (毎月)

喜んでくれるから継続する

5年以上活動 F 氏



高齢者講座
手作づくりも
好評 (毎月)



R4 年 主な活動紹介



高齢者施設オンラ
イン活動 (毎月)



地域イベントと講座活動



今年のカンパニーと地域
イベント
開催講座
(随時)

参加希望、問合せ先 担当者：伊藤文子

『プラチナ美容塾 HP からの問合せフォームにてお願いします』



2022 年度版このゆび、と一まれ！



NPO 法人みなと外遊びの会
こどもの外遊び、プレーパーク活動に参加しませんか

「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

- 地域の住民で作った NPO 法人が主体となり港区の支援を受け活動しています。
- 大人が見守る中で、すべての子どもが安心して自由な外遊びを経験します。
- 子ども達は自分自身の限界に挑戦し、年長者への接し方、年少者へのいたわりの気持ちなど、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
- 子どもたちと大人たちが集い連携しながらコミュニティが形成されていく活動です。

遊びにいらしてください！ ボランティア参加をお待ちしています！

開催公園と開催スケジュール

- 高輪森の公園 高輪 3 丁目 (日曜日～水曜日、祝日等除く)
- 亀塚公園 三田 4 丁目 (第 1、第 3 水曜日)
- 港南 3 丁目遊び場 港南 3 丁目 (月末の火・水曜日)

詳しいスケジュール等はみなととホームページをご覧ください。

<https://minasoto-tokyo.com>

Facebook <https://www.facebook.com/minato.sotoaso>



プレーパークの一日 (一部参加 OK です！)

- 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
 - 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 (蜂の巣、毒虫、滑りやすい場所等々)
- ② 子ども、同伴の大人来場、受付
- 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・ダンボールスライダー・ロープ遊び (ブランコ他)・鬼ごっこ・コマ遊び・木工・七輪火おこし (マシュマロ焼き・べっこう飴づくり)・水鉄砲・プール
- ⑤ 終了にあたって用具・遊具のかたづけ
- ⑥ 皆で振り返り
- ⑦ 大切なことー子ども目線にたって活動できること



準備するもの

- 水濡れ・汚れても良い服装
- 靴は行動しやすいもの
- タオル・軍手そして飲み物持参

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

昔遊び継承活動に参加しませんか！

CCクラブ地域連携部会では2022年度活動内容として昔遊びを継承する活動を挙げました。コロナ禍前に三田の赤羽小学校でPTAの方、地域の町内会の方、赤羽小学校の卒業生とCCクラブ会員などが一緒になって、授業として昔遊びを行いました。

私たち高齢者、子ども達と一緒に集まり子どもたちに昔の遊びを伝える機会を作りたいと思います。そのための活動をしていきたいと思います。中間世代の若い方にも広げられると良いと思います。

発展途上の活動ですが、皆さんも参加してみませんか！

- ・開催日時、場所は不定期です。
- ・活動日、場所が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す
6月、7月に白金台いきいきプラザで「お手玉作りサロン」を行いました
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、コマ遊びを楽しみました。



写真左：
お手玉作り
サロン
写真右
ゆかしの杜
での昔遊び



問合せ先 CCクラブ地域連携部会
部会長 太田 則義
電話 090-2556-0222
副部会長 今泉 昌代
電話 090-8084-7737
副部会長 金原 智子
電話 090-9913-3943

メールアドレス noriohta@cscpt.jp

メールアドレス masayo.izumi55@gmail.com

メールアドレス tmk.nhra@gmail.com

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

2022 年度地域連携部会

部会長	太田 則義（7期）	
副部会長	今泉 昌代（10期）	金原 智子（10期）
部員	門脇 千鶴子（4期）	呉 東富（5期）
	大沼 礼子（10期）	大塚 堅一（11期）
	山岸 洋子（11期）	金城 恒夫（13期）
	丸毛 昭生（13期）	小杉 良子（14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 太田則義

電話 090-2556-0222

メールアドレス noriohta@cscpt.jp