



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

2024年10月20日第3版発行

2025年10月20日第4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

2025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. 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
4. みなとパーキンソン友の会支援活動に参加しませんか
5. 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

12 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 78 歳位（60～90 歳まで）の男女が麻雀を楽しんでいます。（女性は約 7 割） 1 日 8 卓運用で平均 40～50 名（平均 44 名）の参加があり、会場の設営（8 卓準備）、組み合わせ抽選、ゲームのスムーズな運営（45 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。尚、改修期間中（2026 年 6 月まで）場所を移動し、実施しています。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 水、土 12:45～16:00
- ・場所 ゆかしの杜 6F 区民協働スペース（第 2 会議室）
- ・費用 なし
- ・現在ボランティアは 3 名で一人月 4～5 回担当。

3 名の内 2 名は CC クラブ員です。また、参加メンバーも CC クラブ員が 20 名位います。2026 年夏の白金台いきいきプラザ改修工事竣工後には開催回数増を検討していますのでお手伝いをお願いいたします。



東 南 西 北 發 中

写真上は 2023 年 8 月 10 周年記念マージャン大会の様子（白金台いきいきプラザ）。

下は 2024 年 9 月の様子（ゆかしの杜）。



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12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階スペース、HUG高輪と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、スタッフと会話とポッチャを楽しんでいます。スマホ相談室もあります。HUG高輪ではミニ講演会などのイベントを行っています。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とイベントを楽しんでいます。

それぞれのカフェが地域の方の居場所作りとCCクラブ会員の情報交換の場の提供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 高輪区民協働スペース 毎月第3火曜日
- ③ ゆかしの杜6階 白金台区民協働スペース会議室1 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



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。

まず、遊びに又は見学にいらしてください！

そして、ボランティア参加お待ちしております！

開催公園と開催スケジュール

原則・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2、3水曜日)

・港南3丁目遊び場 港南3丁目 (月末の火・水曜日)

詳細スケジュール等はみなとホームページをご覧ください。

ご参加いただける方は、下記にある瀬能迄ご連絡ください。

<https://minasoto-tokyo.com>

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



プレーパークの一日のながれ下記の通りです、一部参加 OK ですのでまずは是非見学にきてください！

- 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。現在の支援者は約10名ですが、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：不定期開催 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
- ・参加回数を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
芝CCクラブ
石川啓子 メールアドレス loppi415@gmail.com
荒川太 メールアドレス sorasora2104@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。今年も赤羽小学校での昔遊び授業協力をを行い、大人も子供も一緒になって遊び、楽しみました。ほかにも社協のイベントや、学童保育で子供たちと一緒に遊んだり最近では要請も増えています。多くのCCクラブ会員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。

2024年度の活動実績は次の通りでした。

- ・9月 「あいは一とみなとまつり」（社会福祉協議会）
- ・12月 赤羽小学校「昔遊び」授業協力
- ・12月 白金の丘学園「おかサポ、寺子屋チャンス」で昔遊び

2025年2月 高輪中高生プラザで明学生たちと小学生相手に遊ぶ



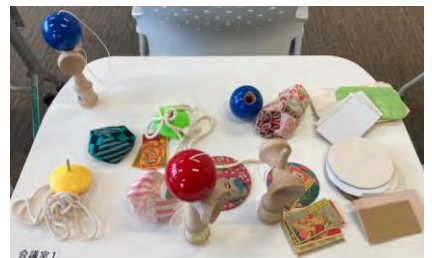
みんなでお手玉作り



練習も楽しめます。



赤羽小学校授業で子供たちと



会議室1

問合せ先 CCクラブ地域連携部会

部会長 大友登喜雄 電話 090-1265-3992 メール sendai.minato@outlook.jp

副部会長 金原 智子 電話 090-9913-3943 メール tmk.nhra@gmail.com

2025 年度版このゆび、と～まれ！

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

2025 年度地域連携部会

部会長 大友登喜雄（15期）

副部会長 金原智子（10期）丸毛昭生（13期）大住美佐子（16期）

部員 呉東富（5期）太田則義（7期）今泉昌代（10期）

荒川太（14期）小杉良子（14期）甲野裕子（16期）

丸山正雄（16期）竹内万里子（16期）

関口清美（17期）平原由紀子（17期）

永山貴一（17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 大友登喜雄

電話 090-1265-3992 メールアドレス sendai.minato@outlook.jp