

4月・5月の講座ご案内 *長:75歳以上の方は長寿応援ポイントの対象となります。

ボイストレーニング^長

「もっと気軽に、もっと上手に歌おう!!」

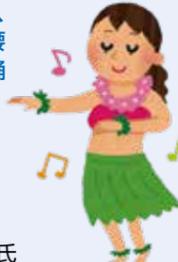
もっと気軽に、もっと上手に歌おう!! 発声の基礎と共に、人とは一味違う歌い方を学びましょう。今すぐ歌いたくなる講座です。



- 講師:山路唯氏 (財)ヤマハ音楽振興会・認定講師
- 開催日:令和2年4月12日(日)、19日(日)
- 時間:午後2時~3時30分
- 場所:セシオン杉並 音楽室
- 定員:40名(抽選)
- 参加費:100円(資料代2回分)
- 応募締切:3月26日(木)必着

タヒチアンダンス^長

フラダンスと違って、速いリズムに乗り、腰を動かして楽しく踊りましょう。



女性限定

- 講師:定元らむ氏
- 開催日:令和2年5月15日(金)、22日(金)
- 時間:午後1時30分~3時30分
- 場所:セシオン杉並 体育室
- 定員:30名(抽選)
- 参加費:100円(保険料各回)
- 応募締切:4月23日(木)必着

お茶に親しむ^長

テーブル席で、お茶・お菓子の美しいいただき方を学び、お茶にまつわる歴史の数々に触れましょう。



- 講師:高瀬宗廣氏(表千家)
- 開催日:令和2年5月16日(土)、23日(土)
- 時間:午後2時~4時
- 場所:セシオン杉並 8・9・10集会室
- 定員:18名(抽選)
- 参加費:500円(2回分。お菓子代、お茶)
- 応募締切:4月30日(木)必着

●お問い合わせ・申込先/高円寺地域区民センター協議会 事務局 〒166-0011 杉並区梅里1-22-32 TEL:03-3317-6614
 ※イベント・講座は変更になることがあります。
 ※イベント・講座の取材に関しては、あらかじめ事務局までご連絡ください。

●イベント・講座のお申し込みは、往復ハガキをお願いします。記入例(一人一講座一枚)

往信(表面)	返信(裏面)	返信(表面)	往信(裏面)
63円 〒166-0011 往信 杉並区梅里1-22-32 高円寺地域区民センター協議会 事務局 行	何も記入しなさい ください	63円 ご自分の郵便番号 返信 ご自分の住所 ご自分のお名前	①講座名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤年齢 ⑥電話番号 ⑦託児ありの講座は、子どもの氏名と年齢

集会施設休館日(4月・5月)

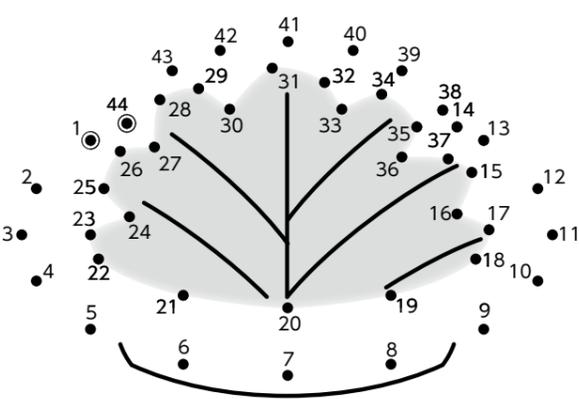
4月							5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
—	—	—	1	2	3	4	—	—	—	—	—	1	2
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30	—	—	24	25	26	27	28	29	30
							31	—	—	—	—	—	—

■:セシオン杉並 ■:和田区民集会所 ■:高円寺北区民集会所

子どもも大人も楽しめる脳トレ 点むすびパズル

植物(しょくぶつ)かな? 貝(かい)かな? なんだろう? 1から順(じゅん)に線(せん)でつないでいくと、何(なに)が出てくるかな?

★ヒント:鯉(こい)のぼりと いっしょに、こどもの日(ひ)に見(み)られるよ。


since 1988

<http://www.koenji-kyogikai.org> 高円寺地域区民センター協議会 検索

わい! わい! わだまつり 2020

4月26日(日) 午前10時30分~午後2時30分 雨天決行

和田区民集会所 和田障害者交流館 和田小学校

ミニ消防士体験! ミニパトもくるよ! わくわく防災倉庫見学

苗木de募金 12時15分~ 模擬店 美味しいものがいっぱい! ステージ 沖縄エイサー、和太鼓、フラダンス、手話コーラス&ゲーム、手話ダンス、みんなで歌おう など

お楽しみコーナー キャンディレイづくり(100円)、缶バッチづくり(100円)、昔遊び(南京玉すだれ・コマなど)、折り紙ワークショップ、クイックマッサージ(クイックマッサージは予約制)

主催:杉並区障害者団体連合会/高円寺地域区民センター協議会 協力:杉並区立和田小学校 *天候等によりプログラムが変更になる場合があります。

高円寺地域区民センター協議会 定期総会開催のお知らせ

令和2年度定期総会を開催します。地域の皆様のご参加をお願いいたします。

【日 時】4月28日(火) 午後1時30分 【場 所】セシオン杉並

【議 題】●令和元年度事業報告 ●令和元年度収支決算報告 ●令和元年度会計監査報告
 ●令和2年度事業計画(案) ●令和2年度収支予算(案)

高円寺地域区民センター協議会 会長 樺山 琢磨

3月29日開催予定の「蚕糸の森まつり」は中止に!
 「ふれあい」前号(2・3月号)でご案内した「蚕糸の森まつり」は新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、開催を中止いたします。 ~蚕糸の森まつり協議会~

掲載している全てのイベント、講座、まつりについて。
 新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、中止になる可能性がございます。何卒ご了承ください。

地域懇談会 「高齢者を見守り・支え合うために私たちにできること」 ～グループ討議における主な発言、意見等～

1月26日(日)、セシオン杉並で開催された高円寺地域区民センター協議会主催の「地域懇談会」には70名を超える町会・自治会など地域の皆様が参加されました。区(高齢者在宅支援課)担当者及びケア24職員の説明の後、8グループに分かれて活発な意見交換が行われました。

地域で見守る

- 商店を営んでいるので、高齢者のお客様には「何か困ったことがあれば何でも言ってください」と声掛けし、日々、コミュニケーションをとっている。
- 町会に入っていると、敬老の日のお祝い配布、町会費の集金などを通じて、近隣・地域の方たちをきめ細かく見守ることができる。
- 80歳以上の高齢者宅に敬老のお祝いをお届けする際に、小学生と一緒に訪問し、高齢者に喜ばれている。
- 近隣の方々がお互いに顔と顔が分かるように、お花見、パトロール、ウォーキングなどの参加を呼び掛けている。町会内の歴史探訪など企画している。
- 高齢者のところに踏み込んでいくのは難しいが、「相談できる所がある」ことを知識として広めていかなければならない。

見守り……話を聴いてあげる・話しかけてあげる

- 町会としての緩やかな見守りをしてきた。いつも一人で食事をされていた90歳近い高齢者に声掛けしたら、皆で行う食事会に喜んで参加してくれるようになった。
- 敬老のお祝いを配りながら、いざという時のご近所による見守り、見回りのマッチングの了解をいただけるような働きかけをしている。このマッチングにより早期に課題解決できた実績も生まれた。いざという時の助けあいは、災害時にも活用できる。
- 「他人に迷惑をかけられない」と考えている高齢者が多く、「自分で出来ます」「大丈夫です」との返事が。このような時でも、まずは話を聴いてあげることが大事。その積み重ねで、こちらにも心を開いてくれるようになる。
- 地域に町会の人などが集える喫茶店があり、独り暮らしの人はよく来てくれる。ケアマネも来てくれて



いる。一人で家にじっとしていると誰ともしゃべらないので、仲間と一緒にたわいもない話などをして笑うのが良い。

地域で活動を

- 民生委員、町会、消防署の連携で、数件の訪問ができた。火災予防のためにもなり、この連携により家の中まで入れてくださる方もあった。
- いざという時に自治会として高齢者をどう守るか。自治会(マンション)内で安否確認を希望する人を登録(約40名)し、3か月に一度、役員が訪問を行っているが、訪問すると大変喜んでくださる。孤独死をきっかけに、自治会としてはじめた要支援活動(YS活動)である。高齢者中心の自治会活動だが、自治会加入率は72%である。

ケア24職員から一言

「行政の、また他人のお世話になりたくない」と訪問を断られる場合もあるのが現実。その中で、町会・自治会、地域の皆様が日常的に様々な機会を捉えて見守りをされていることを伺い、大変ありがたく思いました。これからも地域の皆様との連携を深め、安心して暮らせるまちづくりに尽力して参ります。

セシオン杉並まつり2020 出演・出展者募集

◆開催日

6月6日(土)・7日(日) 午前10時～午後3時

◆応募方法

下記記載内容欄を参照の上、往復ハガキでお申込みください。
応募者多数の場合は抽選となります。

応募締切日
3月31日(火)必着

会場	作品展示(1階/展示室)	グループ発表(2階/1・2和室)舞台サイズ3m×7.5m
応募資格	高円寺・和田・堀ノ内・梅里・松ノ木・大宮在住の方を中心に活動しているグループ(周辺地域も含む)	
日時	6月6日(土)・7日(日) 午前10時～午後3時	6月6日(土) 午前11時～午後2時
展示方法など	(1)パネル(幅360cm×高120cm)(◀180cm×120cm片面2枚使用)5グループ (2)壁(幅300cm×高200cm)と机(壁前300cm×幅45cm)6グループ (3)机(180cm×180cm)6グループ (4)壁(幅300cm×高200cm)3グループ ●計20グループ募集 ●同種の展示は原則として3グループまでとします	●6グループ募集 ●同種の演目は原則として3グループまでとします。 ●持ち時間は準備・片付けを含めて30分です。
往復ハガキの記載内容	「作品展示希望」と記入し、グループ名・展示作品の詳細・展示方法(1)～(4)の中で第1希望・第2希望を明記。	「グループ発表希望」と記入し、グループ名・演目の詳細・参加人数を明記。
宛先	〒166-0011 杉並区梅里1-22-32 高円寺地域区民センター協議会「セシオン杉並まつり事務局」宛て	
説明会	<p>当選グループの代表者は必ずご出席ください。</p> 4月12日(日) (1)午前9時30分～作品展示団体 (2)午前11時～グループ発表団体 高円寺地域区民センター(セシオン杉並) 2階視聴覚室	



講座開催報告

こどもと楽しむ読み聞かせを学ぼう! 1月10日(金)・24日(金)、2月7日(金) セシオン杉並 談話室

18名の受講者に、1回目は、講師から「書いてある通り物語を読み取り、子供たちが頭の中に描けるようにする」という読み聞かせの基本の説明と、2冊の朗読見本がありました。2回目と3回目は、受講者が事前に渡された本を順次、読み聞かせをし、各自的確かな指導がなされました。指導に皆さん納得された様子でした。



基本を説明されている講師



実演をしている受講者

自宅で最期まで過ごす～訪問診療医の立場から～ 1月17日(金) セシオン杉並 視聴覚室

第一部の「地域包括センターの役割」では、ケア24より、どうすれば良いか分からなくてもどんなことでも結構ですので気軽に相談くださいとお話がありました。

第二部の「在宅医療について」では、現場の様子を具体的な事例を挙げてお聞かせいただきとても参考になりました。質問コーナーでは、普段質問しにくい事柄などにもお答えいただきました。

参加された皆さんは、終始真剣にメモを取りながら聞いておられました。



多くの参加者がありました

ラジオ体操

2月10日(月)・17日(月)・21日(金) セシオン杉並 体育室

30名ほどの参加があり、お馴染みのラジオ体操ではありますが、詳しい指導を受けることで知識が高まり、よりしっかりと体を動かすことができました。健康で毎日過ごしましょう。



講師の説明に合わせて体を動かします



大きく手を広げました

高円寺演芸まつり・セシオン寄席

2月14日(金) セシオン杉並 第6・7・8会議室

今年も開催したセシオン寄席。巧みな話芸で爆笑の連続でしたが、微妙な「間」では息をのんで会場がシんと静まり返ります。三遊亭鳳志師匠の落語を存分に味わいました。柳家小春師匠の音曲にはほっこり笑顔。帰りがけに「すごくおもしろかった」「よかった」と皆さんに声をかけて頂き、主催者としても面目躍如の大好評でした。



落語 三遊亭鳳志師匠



音曲 柳家小春師匠

★こたえは「かしわもち」でした。大昔(おおむかし)からこどもの健康(けんこう)を願(ねが)う食(た)べ物(もの)として、こどもの日(ひ)に食(た)べてきたんだね。