

平成23年9月20日発行

# 第180号

発行/高円寺地域区民センター協議会  
〒166-0011 杉並区梅里1-22-32  
事務局 ☎3317-6614

セシオン杉並・和田区民集会所・高円寺北区民集会所

# セシオン

高円寺地域区民センター報

# ふれあい

<http://www.sesion.jp/>

がんばれ!東北 がんばろう! 日本

## セシオン杉並

# こどもフェア2011

9月24日(土)10:00~15:00 (雨天決行)



### 講演会



## 幸せいっぱい 愛情いっぱい 絵本の世界

講師：児童文学者 松居 直氏  
日時：11月5日(土)13時~15時  
同時開催：絵本広場・図書館スタッフによるお話会  
場所：セシオン杉並 3階集会所  
参加費：無料(定員80名) 託児あり(無料)  
応募方法：往復ハガキに講演会名・住所・氏名・年齢・  
電話番号をご記入の上、下記住所へ  
応募締め切り：10月20日(木) 必着  
※託児希望の方は「託児希望」と明記ください。

### 講演会



## ~心と知能の老化を防ぐコツ~ シニアライフを元気に 過ごすために...

講師：浴風会病院精神科医長 古田 伸夫氏  
日時：平成23年11月13日(日)14時~16時  
場所：セシオン杉並 3階集会所  
参加費：無料(定員100名)  
応募方法：往復ハガキに講演会名・住所・氏名・年齢・  
電話番号をご記入の上、下記住所へ  
応募締め切り：10月22日(土) 必着

◎お申し込み・お問い合わせ／高円寺地域区民センター協議会 事務局 杉並区梅里1-22-32  
TEL:03-3317-6614 又は杉並区報をご参照ください。

問合せ先 高円寺地域区民センター協議会  
申込先 電話 3317-6614

応募〆切 平成23年10月20日必着

共催 NPO法人杉並さわやかウォーキング

応募方法 往復はがきに事業名・住所・氏名・  
年齢・電話番号を明記の上お申  
し込みください。(2名連記可)

参加費 300円(傷害保険料含)

定員 60名(応募者多数の場合は抽選)

対象 区内在住、在勤の方

コース (約5km) JR西国分寺駅→(伝鎌  
倉街道)→武蔵国分寺跡→資料  
館→七重塔跡→国分寺、薬師堂  
↓(お鷹の道)→JR国分寺駅  
(児童公園にて解散)

集合場所 JR西国分寺駅南口広場  
(いずみホール前)  
9時30分より受付開始

日時 平成23年11月25日(金)

出発 10時  
解散 12時30分  
(休憩、見学等を含む)

縄文遺跡から奈良時代・天平文化へ、時代を追う  
ように史跡めぐりの道。湧水と紅葉の道をのん  
びりと歩きませんか。

## 多摩の歴史を歩く。 武蔵国分寺跡からお鷹の道

こうせんコミュニティあそび

回																			
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

# 高円寺地域区民センター講座 / 10月・11月のご案内

講座名	開催日・場所	費用	時間	定員
<福祉講座> 成年後見制度	10/7日(金) 【セシオン杉並】	無料	13:30 ~ 15:30	30名
水中ウォーキング	10/17日(月)・24日(月)・31日(月) 全3回 【杉並第十小学校温水プール】	300円 (保険料含む)	11:00 ~ 13:00	30名

◎お申し込み・お問い合わせ / 高円寺地域区民センター協議会 事務局 杉並区梅里1-22-32 TEL:03-3317-6614  
又は杉並区報をご参照ください。

## きた! きた! 高円寺まつり 2011



義援金箱

東日本大震災  
義援金箱設置

日時: 11月26日(土)

10時~14時

会場: 高円寺北区民集会所  
(杉並区高円寺北 3-25-9)

グループ発表(落語、手品、ダンス)、作品展示(書画、フラワーアレンジメント)など楽しい催しがいっぱい! 義援金にご協力頂いた方には苗木をさしあげます。(なくなり次第終了)なお高円寺地域区民センター協議会のHP([www.sesion.jp/](http://www.sesion.jp/))もご覧下さい。



協力: 高円寺北子ども園・杉並区みどり公園課 主催: 高円寺地域区民センター協議会 ☎03-3317-6614

終了講座

## うつ病・認知症予防に効果的 芸術療法(コラージュ)を体験しよう

於: セシオン杉並(延べ46名)  
平成23年8月19・26日

### ◎講師の岩崎彰宏先生より

今回、講座に出ようと思いつき、家を出ることから予防の効果は始まっています。自分の気持ちや感情を表現することは、心身の健康にとっても重要です。

自分の気に入ったものを選び、切り取り、貼るといった行為がそれに当たります。

雑誌等から、ハサミで切り取る行為は、脳の活性化に通じ、楽しんで作品を作り上げる行為がカタルシス効果(癒しの効果)をもたらします。

また作品を通じて自身の思いを語ることがとても良いのです。会話を交わすことが予防の観点からとても重要で、多くの方の作品を見ることが刺激と気づきをもたらします。

コラージュは自分から楽しんで行えば、どこでもできるそうです。

参加者の方からは、『初めは山とも川ともわからずに作品を作りましたが、やっているうちに夢中になりました』、『作品を作るだけでなく他の方々と会話を交わることがとても楽しかった』などご紹介しきれないほどのご感想を頂きました。

アンケートへのご協力ありがとうございました。

一例として  
作品のテーマは  
『がんばれ東北!  
自給自足で元気な日本』です。



歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ  
生まれる街。



このコーナーでは高円寺地域で活動しているNPO団体をご紹介します。

### NPO法人 竹箒(たけぼうき)の会

竹箒の会は、平成12年に生まれたNPOです。名前の由来は「竹箒を持って、地域の小公園をきれいにしよう」というものでした。今この想いは高円寺中央公園の花咲かせ隊活動となっています。

#### ゆうゆう館運営

現在、ゆうゆう高円寺南館・高井戸西館の受付管理業務を受託し、この2ヶ所の地区を中心に活動しています。

ゆうゆう高円寺南館は2年前に新築され、1階から3階に高円寺南保育園、5・6階に区の防災住宅が併設されていますがその4階部分にあります。

JR高円寺駅から徒歩1分という立地の良さを反映し、年間25000名を超える方々が、利用されています。50近い高円寺地域の登録団体の皆様が利用されるだけでなく、竹箒の会独自に下記の講座を開講しています

- スケッチ入門
- おしゃれな歌のサロン
- 心に届く文章講座
- 学び直す英語
- パソコンサロン
- 携帯電話教室
- ハワイアンフラ
- ヨガストレッチ
- おしゃべりサロン



#### 雇用の場の創出

平成21年度より杉並区高齢者施策課から「高齢者の就業・地域活動支援事業」を受託し、概ね55歳以上の方がいきがいを持って地域で活躍できるよう、種々のご相談に応じています。月一度の個別相談のほか、就業能力アップ講座、ボランティア応援講座を実施するなど、小さな歩みが続けています。

現在の経済状況の下では、高齢者の就業は厳しい時代ですが、それでも地域の役に立ち、そして自

身のいきがいを創れるように知恵を絞っているところです。竹箒の会は「活力ある高齢者の雇用の場の創出」をミッションとして掲げており、高齢者の経験や知恵が正しく活用され、次世代に引き継いでいける社会を目指し、このための事業に全力を挙げて取り組んでいます。



#### 高齢者へのIT支援

パソコン、携帯電話、デジカメ等、IT機器を使いこなすことは趣味のレベルではなく、豊かな生活のための必要なアイテムとなってきています。

当団体では高齢者の気持ちがわかるのは、同世代の人という考えのもと、インストラクターも高齢者です。「教え方が非常にわかりやすい」と言われ

ており、活動範囲は東京都にとどまらず、神奈川、千葉、埼玉にも広がり、さまざまな地域の行政とお付き合いをさせていただいています。



これからも杉並区を中心とし、ますます活動の幅を広げていきたいと考えています。活動に関心を持っていただいた方、お気軽にお問い合わせ下さい。

■連絡先：ゆうゆう高円寺南館 ■担当：橋詰

〒166-0003 杉並区高円寺南4-44-11 TEL:03-5378-8179 HP:<http://www.takebouki.net/>

がんばれ東北!  
がんばれ日本!

# 東日本大震災被災支援 地域チャリティー情報

## 東北物産で震災支援

ふるさとの味が高円寺に出現 ◆東日本大震災義援金箱設置

**9月15日～30日** 東北の物産を中心に産直市を開催  
物産が入荷できなくお休みすることもあります。



イメージ



**高円寺庚申文化会館 1F**

毎回違う交流自治体が出店

ふるさと交流市場

お問合せ：03-5930-8802

## バンバーフェスタ 2011

～ 私たちの街を見直し、伝統文化に誇りを持とう!～  
和田地区、安心、安全街づくり

**11月6日(日) 10:00～14:00**

区立高南中学校グランド (和田 3-40-10)

- ★交流ゲーム
- ★模擬店
- ★フリーマーケット
- ★救命救急護身術講習
- ★伝統文化イベント(11月1日)能鑑賞会  
杉並能楽堂(和田 1-55-9)



昨年の様子

東日本大震災  
義援金箱設置

主催：和田地区町会連合会 後援：和田地区4商店会 「東京都地域の底力再生事業助成」対象事業

## 我が街ふるさと運動会

～世代を超えた交流をめざしています～

日時：平成23年11月27日(日) 10:00～12:00

場所：区立杉並第八小学校 (高円寺南 2-40-24)

競技：防災意識向上バケツリレー・玉入れ・綱引き・パン喰い競争 など

参加予定：区立杉並第八小学校学区の町会・自治会・商店会 及び児童・保護者、地域住民

◆東日本大震災義援金箱設置

※この事業は「平成23年度杉並区まちの絆向上事業助成」対象事業です。



## 松ノ木 地域納涼大会

『松ノ木の元気を東日本に送ろう!』

御礼 来場者数/約5,000人 義援金/¥23,942-

このたびの東日本大震災により、被災しました皆さまに心からお見舞い申し上げます。

松ノ木地域納涼大会は毎年、町内の4つの商店会の連合会によって実施されています。今年7月23日・24日の両日開催し盛会のうち終えることが出来ました。今回は東日本大震災に因み、杉並区防災課・堀ノ内西町会・松ノ木町会・堀之内小学校PTAのご協力による防災食の試食会もお

こない、こちらも大変盛況でした。また本部テントにて「東日本大震災災害義援金」の募金をおこない¥23,942が集まりました。

この義援金は杉並区と災害時相互援助協定を結んでいる「南相馬市」に拠出させていただきました。ご支援有難うございました。



次号181号 / 11月20日発行予定

★高円寺地域区民センター(セシオン杉並) 〒166-0011 杉並区梅里1-22-32 ☎3317-6611(代)

★和田区民集会所 〒166-0012 杉並区和田2-31-21 ☎5340-6272

★高円寺北区民集会所 〒166-0002 杉並区高円寺北3-25-9 ☎3330-7255

印刷/(株)佐野