

いこいの便り

いわど こまいまち いのがた

書: 三角百合子



活動紹介



～東部長寿会～ 健康体操

第二長寿会、あづま会、南部長寿会の3長寿会が集まり、東部長寿会として活動しています。その活動の1つとして、25年前から体操に取り組んでいます。

現在は70代～90代のメンバーが参加しています。長寿会に所属していない方も参加可能です。

新メンバー募集中！
ぜひ見学で体験してみてください



床に座ったり、立ったりと姿勢を変え、様々な関節を大きく動かすのが特徴です。

自分の体に向き合い、無理なくできる範囲をしっかりと動かすように積み重ねています。大変な動きは椅子に座ったり、お休みを挟みながら行っています。



健康体操に
来てから
身体の調子が
よくなりました

活動日時	毎月第2・3・4木曜日 10:00～11:00
活動場所	南部地域センター2階 和室
会費	月額1,000円
問合せ等	03-5761-8332(担当) ※留守電にお入れください。 見学は直接会場に参加でも可。

地域の身近な相談相手 民生委員・児童委員って どんな人？



民生委員・児童委員とは？



東京都民生委員・児童委員
キャラクターミング

「**民生委員**」は、地域の身近な相談相手として、住民の立場にたって相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々です。児童委員を兼ねています。

「**児童委員**」は、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や妊娠中の心配ごとなどの相談・支援等を行います。

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。
ボランティアとして活動するため、給与（報酬）は支給されません。



どんな活動をしているの？

地域住民の困りごとなどの 相談・支援

地域住民からの様々な相談を受けとめ、内容に応じて行政・地域の専門機関とつなぎ、困りごとの解決をサポートします。

ひとり暮らし高齢者等の 訪問・見守り

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみ世帯等を訪問し、相談にのったり、見守りをしたりしています。

子どもたちを守る・育む

学校や児童館などの子ども向け事業に協力し、地域の子どもや子育て家庭をあたたかくサポートしています。

地域福祉活動

地域のさまざまな会議やネットワークに参画し、誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めています。

民生委員・児童委員インタビュー 三竹 真知子さん

12年間にわたり民生委員・児童委員として活動してきた三竹真知子さん。「自分自身も楽しむこと」を大切にしながら活動に取り組んできました。

特に嬉しかったことは、高齢者や中学生など地域の方々が、外で会った時に声をかけてくださるようになったこと。これからも、子どもの頃から住んでいる柏江で、人とのつながりを大切にしながら、地域の活動を続けていきたいと思っています。



☆活動事例紹介☆



小中学校で あいさつ運動

第三小学校、第六小学校、第二中学校などで、朝、校門の前などに立って、あいさつ運動を行っています。



障がい者スポーツ 教室に参加・交流

障がいがある子ども等のためのスポーツ教室に参加して、地域の皆さんと交流を深めています。



街頭で 募金の呼びかけ

赤い羽根共同募金をはじめとする街頭募金に参加し、狛江駅などで募金の呼びかけを行っています。

◆岩戸・猪方・駒井町の民生委員・児童委員 ～自分の地域の担当委員をご存じですか？～



◆2025年12月より、新しく 4名の方が就任しました

氏名	担当地区
三角 真智	岩戸北3丁目1~5番 15~23番
高木 裕子	岩戸南1丁目全域
五ノ井 敬子	岩戸南2丁目16~27番 3丁目13~27番
安東 久仁子	猪方1丁目全域

◆担当地区が変わりました

氏名	担当地区
物部 伸也	駒井町1丁目全域

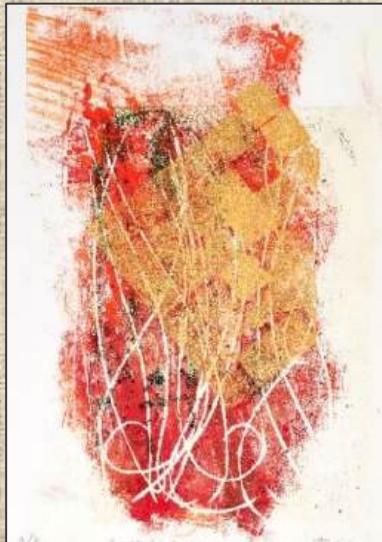
民生委員・児童委員に
相談したい方は、狛江市福祉
政策課までご連絡ください

☎ 03-3430-1240

まちの作品展



「眠り猫」(色鉛筆画)
杉 正 様



「愛が結ばれて創られた」(木版画)
大澤 敏甫 様



「鯉」(塗り絵)
安永 嘉子 様

まちの掲示板

こまえ苑介護予防教室 ～体力づくりをはじめてみませんか～

講師を招いて体操を行っています。各回テーマが異なります。
○岩戸地域センター 1/9(金) 1/20(火) 1/28(水) (申込開始: 1/15)
○南部地域センター 2/12(木) 2/25(水) (申込開始: 1/15)
○こまえ苑 3/3(火) 3/10(火) 3/17(火) (申込開始: 2/16)
時間: いずれも 13:30~15:00 参加費: 無料
対象: 市内在住の 65 歳以上の方 申込: 必要 (初めての方優先)

【問合せ・申込み】地域包括支援センターこまえ苑
☎ 03-3489-2404 (平日 8:30~17:30)

「いこいの便り」に
作品を掲載しませんか

本誌に掲載する作品(絵画、写真、手芸品、工芸品などの自作の品)を募集しています。

【問い合わせ・連絡先】
ふらっとなんぶ
電話 03-6774-4160

地域包括支援センターこまえ苑
太田 由実



10月から「ふらっとなんぶ」で活動しています。こまえ苑での思い出や経験を活かし、ご高齢の方はじめ、多世代の皆さんのが居心地の良い場所と感じていただけるよう、頑張ります。多摩川の近くでお待ちしています。

新任職員紹介

狛江市社会福祉協議会
小林 友

8月から入職しました。前職では生活にお困りの方や子ども・若者の相談を担当し、地域の方と一緒に子ども食堂や子どもの居場所を運営していました。これまでの経験をいかし、狛江の皆さんのお力になれるよう努めてまいります。



発行
問合せ

狛江市社会福祉協議会 電話 03-6774-4160 (ふらっとなんぶ)
地域包括支援センターこまえ苑 電話 03-3489-2422