

いこいの便り

いわど こまいまち いのかた 書: 三角百合子

まちの作品展



絵手紙
近藤 多重子様



A5 版専用のブックスタンド
匿名 DIY



象嵌細工
吉村 忠雄様



ちぎり絵「柿三つ」
松坂 愛子様



絵画「秋の味覚」
バリスコ ルカ 様



刺し子刺繍「米俵」
石井 登美 様



写真「秋深まる」
熊井 一男 様

作者インタビュー

熊井さん(95歳)は、狛江市芸術協会会長を務めながら、75年以上続けてきた趣味の写真を撮っています。

戦前にお父様が写真を趣味にされていたことから、熊井さんも写真を撮りました。会社の写真部で先生に教わっていた時期もありましたが、ほとんどは独学で写真の腕を磨いてきたそうです。「自分が思うような写真が撮れたときが、一番楽しいですね」とお話されていました。

狛江クラウンズ

— 「野球ができる幸せ」を仲間とともに —



60代から80代まで幅広い世代のシニア23名が活躍する還暦軟式野球チーム「狛江クラウンズ」。第一次野球ブームに沸いた1947年に発足し、今年で創立78年を迎えました。

60代の若手会員が増えたことも追い風となり、昨年は東京都還暦軟式野球連盟の秋季大会6部で見事優勝、勢いに乗っています。

大切に受け継がれるチーム精神

1. 常に笑顔を忘れずに野球を楽しもう
2. 高齢者の誇りと品位を保ち、友愛と親睦を最優先しよう
3. 健康に留意し、真摯なプレーと明るいマナーを忘れずにいよう



チームメンバーの声

「勝つことよりも、まずは楽しむこと。お互い元気に野球ができることを喜びたい。」そう語るのは代表の松坂明さん(82)。63歳まで野球経験はゼロでしたが、多摩川グランドの練習風景を見かけたことがきっかけで入会しました。

広報担当の白石鉄二さん(75)は、狛江に転居後、知人に誘われて入会。「練習後の“お疲れ様会”も仲間と過ごす楽しい時間です。還暦を過ぎても、一緒に野球を楽しむ地域の仲間がいるのは幸せです。」と語ってくださいました。



🏟️ 新メンバー募集中 見学・体験も歓迎です！

入会条件：58歳以上で野球が好きな方（初心者歓迎）

活動日時：練習は、週3回（月・水・金）9:00～12:00

活動場所：主に多摩川緑地公園グランド（狛江市猪方4-1）

会費：月額1,000円

見学・体験を希望される方は、電話でご連絡ください。詳細をご案内します。

【連絡先】白石（080-1309-3086）



🍁 運動の秋！ウォーキングをしよう①

ウォーキング前後に行う

おすすめ

なストレッチ!!

ストレッチを行うことにより、筋肉や関節の動きが良くなり
身体を動かしやすくなります。

《共通ポイント&注意点》

反動は使わない。自然な呼吸を繰り返す。

ストレッチする部位を意識しながら 15～20 秒(目安)持続する。

☆ 体に痛みがある場合は無理のない範囲で行いましょう。



【太もも前側】



足首をつかみ
踵をお尻に近づけ
膝を後ろに引く

☆壁など、安定したところに手をかけ行いましょう

～足首をつかめない場合～

タオルを使用する

膝のみ後ろに引く



【ふくらはぎ】

つま先を正面に向けることにより、
ふくらはぎ全体をストレッチできます。



足を前後に開き、
前足に体重を
のせる

誌面協力:株式会社サカイ・ヘルスケアー 三鷹店

●住宅改修、各種介護用品、福祉用具レンタルの取扱を行っております。

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀 9-3-15

TEL:0422-42-6811 FAX:0422-41-2722

健康運動指導士 (10 年) 中尾 光利 (元 高校球児)



運動の秋！ウォーキングをしよう②

歩こう会

外の空気を吸い季節の草花を見ながら歩いてみませんか

活動日：毎月第1・3木曜日 13：30～約1時間
10/2、10/16、11/6、20、12/4、18

集合場所：こまえ苑（岩戸南4-17-17）

内 容：準備体操→散策→整理体操（途中帰宅可）

コース：こまえ苑～岩戸緑道

持ち物：歩きやすい服装、汗拭きタオル、水分

申込み：事前申込み不要、当日ご参加ください。

【問い合わせ】こまえ苑地域包括支援センター
TEL03-3489-2422

ふらっとウォーキング

多摩川や土手沿いの草花などで季節を感じたり、おしゃべりも楽しんだりしながら歩きませんか

活動日：毎月第4火曜日 10：00～11：30
10/28、11/25、12/23

集合場所：ふらっとなんぶ（駒井町3-7-1）

内 容：軽く体操を行い、その日の参加者に合わせて、距離や歩く速さを調整。雨天時は室内で体操

コース：主に多摩川沿いや市内

持ち物：動きやすい服装・靴、水分補給の水筒等

申込み：ふらっとなんぶへ電話で申込み

【問い合わせ】ふらっとなんぶ TEL03-6774-4160

イベント「ふらフェス 2025秋っ！」

日時 2025年11月8日(土)10：00～16：00

場所 ふらっとなんぶ（狛江市駒井町3-7-1）

内容 手づくりパンの販売、子ども用品くるくる交換会、
耳つぼセルフケア講座 ほか

詳しくは、ホームページにて10月上旬以降にお知らせします。



ふらっとなんぶ
ホームページ

新担当職員紹介

こまえ苑地域包括支援センター
谷川 加絵



4月から地域包括支援センターの担当になりました。長年看護師として働いていました。新たな分野で不慣れな点も多いですが、早く皆様のお役に立てるよう頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。

地域包括支援センターこまえ苑

住所：狛江市岩戸南4-17-17

電話：03-3489-2422

（月～土 8:30～17:30）



ホームページ

コミュニティソーシャルワーカーにご相談ください

「困っていることがあるけど、どこに相談したらいいのかわからない」など、福祉に関する困りごとや気になることがありましたら、コミュニティソーシャルワーカーにお気軽にご相談ください。相談者に寄り添い、一緒に考え、解決に向けてサポートします。

狛江市社会福祉協議会

住所：狛江市駒井町3-7-1

電話：03-6774-4160

（月～金 9:00～17:00）



ホームページ

★発行・問い合わせ★

狛江市社会福祉協議会(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 電話 03-3489-2422

