

民生・児童委員さんリレートーク

★民生・児童委員って？

厚生労働大臣から委嘱され、地域の社会福祉の向上のために活動しています。生活や暮らしに関する問題について、皆さんの立場に立って相談に乗り、相談内容に応じて関係機関とのパイプ役を担っています。

★活動内容は？

- ・高齢者の見守りや声掛けを行い、何か変わったことがあれば地域包括支援センター等に連絡しています。
- ・子育てに関することや、いじめ・不登校などのご相談に応じ、必要に応じて関係機関へ繋いでいます。



関 陽一さん

【担当】
岩戸北4丁目全域

生まれ育った岩戸北4丁目
で民生児童委員をさせていただ
いています。
これまで地域の皆様にお世
話になりっぱなしだったので、
今度は少しでもお役に立てれ
ばと思っています。どうしたら
良いのかと困った際はご連絡
ください。



門脇 由美子さん

【担当】
駒井町1丁目全域、
2丁目1~4番

担当している猪方駒井地域
「おしゃべりサロン」がコロ
ナ禍のため開催できずにいま
す。地域の皆さんとまた直接
お会いできる日を楽しみにし
ております。
気になることがありましたら、
何でもご相談ください。

三角 佐智子	岩戸北1丁目全域
田中 麗子	岩戸北2丁目全域
河村 久男	岩戸北3丁目1~14番
上遠野 秀夫	岩戸北3丁目15~23番、東和泉1丁目1~5番
関 陽一	岩戸北4丁目全域
清水 豊子	岩戸南1丁目全域
三竹 真知子	岩戸南2丁目1~15番
飯鉢 晴美	岩戸南2丁目16~27番、3丁目13~27番
※福祉政策課へご連絡下さい	岩戸南3丁目1~11番
藤井 陽子	岩戸南4丁目全域

大我 一恵	猪方1丁目全域
恵山 礼子	猪方2丁目5~26番
浅沼 洋子	猪方2丁目1~4番、3丁目1~13番、17~19番、21~24番
羽田野 栄子	猪方3丁目14~16・20・25~41番
鈴木 洋子	猪方4丁目全域
門脇 由美子	駒井町1丁目全域、2丁目1~4番
早坂 織香	駒井町2丁目5~36番
小塚 裕子	駒井町3丁目全域

連絡先は狛江市福祉政策課へお問い合わせください
03-3430-1111(代表)

私たちが本誌を作成しました

地域包括支援センターこまえ苑



こんにちは、保健師の石橋です。芸術の秋、食欲の秋、読書の秋といろいろありますが、どのようにお過ごしでしょうか？いこいの便りで気になる場所やイベントがあれば、いつものお出掛けから少し足を伸ばして、“運動の秋”にしてみるのもいいですね。

住所：狛江市岩戸南4-17-17
電話：03-3489-2422(月~土 8:30~17:30)
メール：houkatsu@komaeen.or.jp



ホームページ

狛江市社会福祉協議会 コミュニティソーシャルワーカー



今号の取材で、久々に早起きをしてラジオ体操に参加させていただきました。8月上旬の大変暑い時期でしたが、早朝の澄んだ空気はとても清々しく感じられました。季節の移り変わりを感じながら、毎朝体を動かしてみませんか。(岸)

住所：狛江市元和泉2-35-1 あいとびセンター内
電話：03-3488-0313(平日 8:30~17:00)
メール：csw@welfare.komae.org



ホームページ

『いこいの便り』との出会いの場所

南部地域センター、岩戸地域センター、シルバー人材センター、NPO 共生の家多麻、京王ストア駒井町店、セブンイレブン 狛江駒井町3丁目店、大治工務店、市民活動支援センターこまえくぼ1234、こまえ苑、狛江市社会福祉協議会など

岩戸・猪方・駒井町 地域情報

いこいの便り

いわど こまの まち のがた

秋季号

2021.10
Vol.4

(年4回発行)

題字：辻重信氏

地域の作品展



<写真>
撮影 山中琴子様



<写真>
撮影 内野信彦様



<折り紙>
製作 渡邊幸子様

地域の作品展に掲載する作品(写真・絵画・書道等)を募集中! ※11/20締切

ここってどんなところ 岩戸川せせらぎ



住所：狛江市岩戸南2-23付近

岩戸川緑地公園の途中にある岩戸川せせらぎ(岩戸南2丁目)は、岩戸川のおもかげを伝えるため平成4年に造られた人工の小川で、全長126m、幅約1.5mとなっています。流れに沿って遊歩道が整備され、橋やベンチなどが設けられました。季節の草木を眺めながら、清水川公園(東和泉2丁目)までの約750mを歩いてみてはいかがでしょうか？

※緑道を歩くウォーキンググループもあります。お問合せはこまえ苑地域包括支援センターまで。

くらしの合言葉 ~こんにちは まいにちつなぐ えがおのわ~

こまえ体操

狛江市のYouTubeチャンネルでも見られます



https://youtu.be/10n-XSAB_k
https://youtu.be/10n-XSAB_k

♪たんざわのみね あおくかすみ



かかとを上げ下げしながら手のツボ(合谷)を押します。

ふじの



山を描くように手を曲げ伸ばしします。

や



しっかり伸ばして

ま



目線は指先

はるかに



反対も同じように手を曲げ伸ばしします。

ひかる



♪かわのながれ



膝はつま先より前に出ないように

膝を曲げてスクワットの状態です。手をまっすぐ前に押し出します。

ゆたかに



肩甲骨をくっつけるイメージ

膝は曲げたまま、腕を後ろにゆっくりと引きます。

わがいのち かぜにうたう



もう一度繰り返します。

ああ たたえよ



両手を大きく振りながら、曲に合わせて足踏みます。

ははなる



足踏みしたまま手でハートの形を作ります。

たまがわ



足踏みしたまま手で「こ」の形を作ります。

♪みずと



左膝を曲げたまま右足を横に滑らせ、右足を元の位置に戻します。

みどりの



みずと



みどりの



わがこまえ



おしまい

反対側も同様に行います。

何かにつかまらなければ立ってられない方、歩行が不安定な方は座って体操を行いましょう。
 こまえ体操は狛江市リハビリ連絡協議会の専門職の皆様により作られた体操です。

地域活動のご紹介

ラジオ体操



岩戸八幡神社



輪投げも行ってます

40年前、狛江にNHKのラジオ体操取材が来たのがきっかけで、お仲間の3名でラジオ体操に取り組んでみようという話から活動が始まりました。
 現在は17~18名の方が参加されています。
 新たにラジオ体操に参加したい方は直接会場へお越しいただき、代表者を訪ねてください。

時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
6:30~	●	●	●	●	●	●	●	●

※1/1~1/3は休み

所在地	狛江市岩戸南2-8-2岩戸八幡神社内
連絡先	☎090-2493-4881 (高田様)
会費	500円/年

白幡菅原神社



35年前から活動が始まりました。
 荒町克己会長によると、当時一人で体操を始め、1週間誰も来ない日が続いたそうですが、近隣にチラシなどを投函し徐々に仲間が増えていったとのこと。
 現在は約20名が参加されて、ラジオ体操・みんなの体操に加え、頭を使った体操も取り入れています。

時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
6:30~	●	●	●	●	●			

所在地	狛江市猪方2-4-4白幡菅原神社内
連絡先	☎080-5517-1123 (荒町様)
会費	無料

まちの掲示板

【生活基盤体操&交流会参加者募集】

- ◆日時:全6回(10/18,11/1,11/15,11/29,12/6,12/20) 13:30~14:30
- ◆場所:慶岸寺 旧幼稚園園庭 ◆参加費 500円/回
- ◆対象:岩戸北在住の75歳以上 先着6名
- ◆申込み:狛江市社会福祉協議会 CSW
03-3488-0313 ※9/27 8:30~受付開始

【介護者のためのおしゃべりサロン参加者募集】

- ◆日時:毎月第3金曜日(10/15,11/19,12/17) 13:30~15:30
- ◆場所:共生の家「多麻」
※オンラインでの参加も可能
- ◆申込み:地域包括支援センターこまえ苑
03-3489-2404

※新型コロナウイルス感染症の影響等により、企画が中止・変更している場合があります。予めご了承ください。
 ※まちの掲示板への掲載を希望される方はご連絡ください 03-3488-0313 狛江市社会福祉協議会