

# 東部長寿会

第二長寿会、あづま会、南部長寿会の3つの長寿会が集まって、東部長寿会として活動しています。メインの活動は月1回の社会施設見学(合同ハイキング)で、各長寿会が順番に企画しています。その他にも書道部と健康体操部があり、定期的に活動を行っています。

書道部では初心者から始めたメンバーもいて、楽しく集中しながら、作品を書き上げています。

体操部では講師の先生をお呼びし、1時間程度しっかりと体を動かしています。

## ◆主な活動内容と実施日:

- ①社会施設見学(合同ハイキング): 月1回
- ②体操: 月3回木曜
- ③書道: 月2回土曜

## ◆主な活動場所:

- ◆対象: 第二長寿会、あづま会、南部長寿会の会員
- ◆会費: 体操 1,300円/月、書道 500円/月



## まちの掲示板

### 【地域センターまつり】

野川地域センター 10月1日(日) 9:30~15:00 ☎03-3480-2211	上和泉地域センター 10月8日(日) 10:00~15:00 ☎03-3489-9101
---	---

岩戸地域センター 10月14日(土)13:00~17:00 10月15日(日)11:00~15:00 ☎03-3488-7040	南部地域センター 10月22日(日) 9:30~15:00 ☎03-3489-2150
---	--

### 【はじめての終活講座】

- ◆内容: 遺言、相続、成年後見について、わかりやすい言葉で制度の全体像を学びます。家族や自分の万に備えましょう。
- ◆日時: 10月24日(火) 10:30~11:30
- ◆講師: NPO みらいサポート狛江
- ◆場所: ふらっとなんぶ(駒井町 3-7-1)
- ◆参加費: 無料
- ◆定員: 先着 10名
- ◆申込み: ふらっとなんぶへ ☎03-6774-4160

## 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

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

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

住所: 狛江市元和泉 2-35-1 あいどびあセンター  
電話: 03-3488-0313  
(平日 8:30~17:00)



ホームページ

<編集後記> ようやく涼しくなり、お出かけ最適シーズンになりましたね!皆様にとって素敵な運動の秋、食欲の秋、芸術の秋になりますよう。(地域包括支援センターこまえ苑石橋)

岩戸・猪方・駒井町 地域情報

# いこいの便り

いわど こまいち いのかた

秋季号  
2023.10  
Vol.12

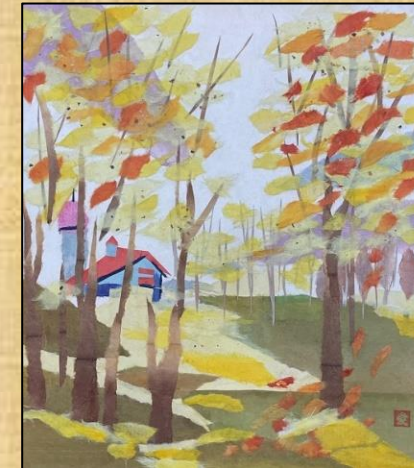
(年4回発行)

題字: 富澤 勤子様

## まちの作品展特集



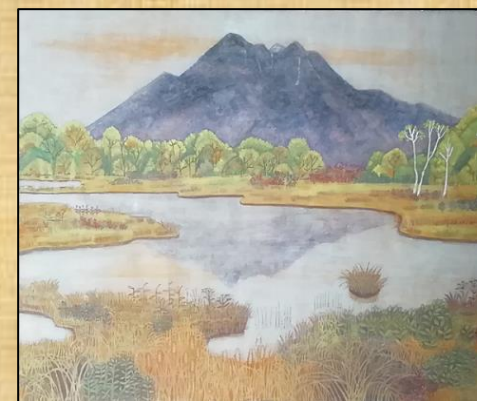
(折り紙)制作: 渡邊幸子様  
「おむすびころりん」



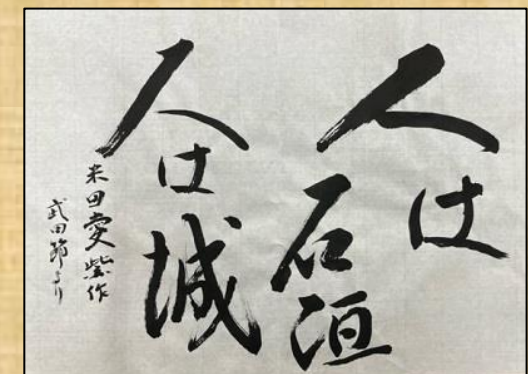
(ちぎり絵)制作: 松坂愛子様  
「紅葉」



(水墨画)制作: 山口ユミ子様



(日本画)制作: 藤原 久美子様「燧ヶ岳残照」



(書道)制作: 水野玉磨子様(東部長寿会)



(木工DIY)制作: 匿名「小物入れ」



(写真)制作: 内野 信彦様「稲刈り」



(写真)制作: 山中琴子様「菊」



# 岩戸・猪方・駒井町エリアの老人会情報

～新規メンバーも募集中～

問い合わせは、狛江市高齢障がい課へ  
☎03-3430-1111(代表)

## 第二長寿会

間もなく発足 60 年を迎えます。活動は会員相互の親睦と見守りを目的に行っています。参加者の体力に合わせて活動しています。

輪投げ・ピンポンを行う際には準備体操として、貯筋運動とラジオ体操を行います。その他狛江市老人クラブ連合会の輪投げ大会や、グランドゴルフ大会、ペタンク大会、ボッチャ大会にも積極的に参加しているほか、狛江市のアドプト活動(美化活動)として、岩戸緑道の清掃、維持管理も行っています。

### ◆主な活動内容と実施日:

- ①カラオケ: 月 2 回 13:00~
- ②輪投げ・ピンポン: 第 2・第 4 土曜 13:00~
- ③社会奉仕(緑道清掃): 月 1 回 10:00~

### ◆主な活動場所: 岩戸地域センターなど

### ◆対象: 主に岩戸南在住の 60 才以上

### ◆会費: 1,200 円/年 別途サークル費として、カラオケ 200 円/月がかかります。



## 狛江市あづま会

令和 4 年度で発足 50 年目となりました。岩戸長寿会から狛江市あづま会へ名称変更しています。

定期的な活動としては、卓球、輪投げ、カラオケ、清掃活動を行い、不定期で地元の農家さんの協力による野菜の収穫や、みかん狩りなどの企画も行っています。少人数で楽しく活動していますが、新規メンバーも大募集中です。

見学だけでも歓迎です。

### ◆主な活動内容と実施日:

- ①卓球: 第 3 金曜 13:20~ ※現在お休み
- ②輪投げ: 第 1・第 4 金曜 13:20~
- ③カラオケ: 第 3 水曜 13:20~
- ④清掃活動: 第 2・第 4 水曜 10:00~

### ◆主な活動場所: 岩戸地域センターなど

### ◆対象: 主に岩戸北在住の 60 才以上

### ◆会費: 1,200 円/年



## 南部長寿会

輪投げや卓球の活動を主に行っています。活動日は 12 名前後が集まり、おしゃべりしながら和気あいあいと楽しんでいます。新規メンバーも大募集中です。お誕生日会や健康を考えるつどい、外出イベントなども実施していましたが、新型コロナウイルス感染症の流行以降は中止しています。

狛江市老人クラブ連合会の輪投げ大会などにもチームを組んで積極的に参加しています。

### ◆主な活動内容と実施日:

- ①輪投げ、卓球: 土曜 10:00~12:00
- ②健康を考えるつどい(勉強会) ※現在お休み
- ③外出イベント ※現在お休み

### ◆主な活動場所: 南部地域センター

### ◆対象: 主に猪方、駒井町在住の 60 才以上

### ◆会費: 1,200 円/年 ※入会時期により応相談



## 駒井町健康クラブ

主にピンポン・輪投げとカラオケの活動を定期的に行っています。

ピンポン・輪投げは毎回 15 名以上で和気あいあいとした雰囲気、狛江市老人クラブ連合会の輪投げ大会などにも参加しています。

カラオケは個人での歌唱のほか、イベントに向けて合唱の練習も行っています。

メンバーは 70 代が中心で、現在メンバー募集中です。男性も大歓迎。

### ◆主な活動内容と実施日:

- ①ピンポン・輪投げ: 月 6 回
- ②カラオケ: 不定期で月 3 回

### ◆主な活動場所:

南部地域センター、岩戸地域センター

### ◆対象: 主に駒井町近辺在住の 60 才以上

### ◆会費: 1,200 円/年 別途サークル費として、ピンポン・輪投げ 200 円/月、カラオケ 300 円/月がかかります。

