

地域で発見!! 充実ライフを送っている元気なグループを紹介します

浅草橋柳二写真クラブ



浅草橋柳二写真クラブでは、みんなが撮影したお気に入りの写真を持ち寄り、毎月の定例会で意見交換し、浅草橋区民館の6階に飾っています。



定例会の様子です♪

▲リーダーのたまこ玉居子さん

●どんな活動をしていますか

もともとは町会の集まりとして活動していて、平成2年から続いている伝統あるグループです。台東区内のお祭りなどの撮影はもちろん、区外のイベントにも撮影に行きます。年に1回の旅行会も楽しみで、昨年は1泊2日で、那須烏山へ「山あげ祭」の撮影に行きました。



▲「山あげ祭」の様子



▲玉居さんの作品「乱舞」

●グループからひと言

定期的集まって話すことがみんなの元気につながっています。各メンバーが好きな写真は、植物、景色、人物などさまざまであり、個性豊かなので、グループ活動を通して、新たな発見があります。

おむすび会



昭和60年に子どもをもつ母親が主体となり発足しました。今は自分たちのために楽しいことを探して実行しています。笑って健康で地域に貢献できる元気なお年寄りになりたいと、毎週集まっています。



▲防犯提灯



▲むかし写真館

●どんな活動をしていますか

三社祭の提灯を再利用して防犯用の提灯を作っています。また、町の歴史を残したいとの思いから昔の写真を街角に展示しています。初夏にはかっぱ橋本通りの下町七夕まつりにみんなで作成した吹き流しを出品しています。



▲今年作成した七夕の吹き流し

●グループからひと言

楽しいですよ。金曜の夜には集まり、おしゃべりします。アイデアを出し合い、もの作りをする事は考えるという刺激にもなります。今後は一人暮らしの方に声をかけて会を広げていきたいと思っています。

谷中いきいき会



谷中のギャラリーで仲良しのご近所さんと体操を行っている会です。毎週水曜日の午前中にいきいき百歳体操で汗を流し、その後、お手製の腰巻を着けてどじょうすくいを踊ります。笑い声がたえないグループのみなさんです。

▲メンバーお手製の看板

●立ち上げたきっかけ

地域の人たちとコミュニケーションを図り、いつまでも元気でいたいと思っていました。そんなとき台東区で「通いの場」のを知り、近所のみなさんでやってみようと考えました。椅子や机などの備品は、すべて近所の方からの寄付で賄い、去年の秋から活動を始めました。



▲ぎやらしい茶屋町三番地

●グループからひと言

体操は最初はつらいのですが、続けるとだんだん慣れて足も上がるようになってきました。また、通いの場の活動は自分の意識の改革になります。普段から階段を使って、歩くことを意識して生活するようになりました。



▲いきいき百歳体操の様子

充実ライフを送るために 通いの場づくり やってみませんか?

ご近所同士やお仲間

いつまでもイキイキと元気であるためには、

外出すること

話すこと

体を鍛えること

これらが大切です! これらのことを同時にできるのが「通いの場」です。



区では「通いの場」づくりを応援しています!

問合せ 介護予防・地域支援課 ☎5246-1295

通いの場とは?

高齢な方でも歩いて通える場所にあり、定期的に地域の方々が集まって自主的に運営するグループのことで。体操など、皆さんがしたいと思うことを楽しみながら自由に活動しています。

通いの場活動支援

グループ立ち上げのための支援を行っています。

区民向け説明会

聞いた後に「やりたい!」と思える、通いの場の魅力や立ち上げ方法等について紹介しています。

どじょうすくい
ハイ! ポーズ!

