

# おはなし りぼん

61号

春号

2017年3月発行

NPO 市民ユニットりぼん

八王子市横川町 1166-2 メゾンさつきの 101号 TEL 042-621-4781

発行責任者 内田 富美子

URL. <http://shiminunit-ribon.com/>



タカオスミレ

高尾山で最初に見つかったスミレ。

ヒカゲスミレの品種で葉の表面が

こげ茶色をしたものを言うそうです。

見ごろは4月中旬。

## 目次

- 巻頭特集 地域の居場所『きよびー』を訪ねて..... 2~3
- みんなの居場所 カフェりぼん ..... 4~5
- <りぼんトピックス> ACTいきいきサークル..... 6
- 健康広場 「すいみん」 ..... 7
- インフォメーション..... 8

## 地域の居場所

## 『きよぴー』を訪ねて



地域の居場所「きよぴー」は、浅川と北浅川の北岸に整備された清川住宅（536世帯、1330人）にある商店街の空き店舗を拠点に「安心して長く住み続けられる地域づくり」を目指し活動されています。今回、事務局の片貝さんと梅沢さんが出迎えて下さいました。

「きよぴー」の立ち上げの背景には、配食サービス「とまと」が大横町の福祉センターから清川町商店街へ移転したことと、地域の“きよぴーグループ”の町が出来て40年あまり65歳以上の高齢者が3割以上を占め、若い世代との交流が不足しがちとなったことがあげられます。「とまと」ときよぴーの地域づくりに対

する思いが一致していたことから①配食サービスを続けながら世代間交流が自然に出来る。②高齢者の生きがいづくり。③次世代を担う子供たちの支援ができる。の3つを柱に掲げ「きよぴー&とまと」として2006年3月にスタートしました。

「きよぴー&とまと」の活動は①厨房活動（火曜、木曜、土曜）惣菜・ランチ・喫茶の提供②配食サービス活動（火曜、木曜、土曜に清川町、檜原太陽町へ）③子供支援のイベント④朝市⑤お楽しみ会など多岐にわたります。この活動にかかわるボランティア会員は100人いらっしゃるそうです。



2011年7月に10人の発起人と

20人の若手ボランティアでさらに活動の輪を広げる新組織「地域を支える会 YOU&I」を開店。

月曜から土曜のカフェ、カフェ

以外に高齢者が楽しめる映画会や生活に役立つパソコン教室、福祉作業所と企業をつなぐキーステーションなど更に地域に根ざした活動に広がったそうです。

「いろいろやっているうちにニーズが出てくる。『誰がやれるのか』『お金はどうするのか』『場所はどこか』の見当がつけばまずやってみて、興味のある人2〜3人を中心に範囲を広めていく。」と片貝さん。現役時代から「退職したら地域で何かしたい！」と考えていらしたそうです。「地域の事は地域で考える。楽しいことが基本です。皆さんの地域でもぜひ広めていってほしい。ノウハウはいくらでも伝えます。」と片貝さん、梅



沢さんが笑顔でお話し下さいました。

2015年7月高齢者あんしん相談センター中野とタイアップした清川安心ネットとしての相談支援や知識を深める活動、2016年6月介護予防体操やオレンジサロンの運営とますます活動の場が広がっています。私たちの日々の活動にもたくさんさんのヒントや元気を頂きました。

取材文 木下 清子





“みんなの居場所 カフェリぼん”も皆さまに支えられて、早や2年が経ちました。月～金の喫茶、水・金のランチ、毎月1回のワンコインコンサートをはじめ、第3金曜日の“おとなの布遊び”、“木目込み教室”に加え、この秋からは、新しく“予防運動”や“健康マーじゃん”“囲碁・将棋”も始まりました。どうぞお出かけください。

### ワンコインコンサート

2016年度の様子

毎月1回 日曜日 13:00



5/15 女声デュエット演奏会



6/26 弦楽四重奏



7/24 桂右團治さん 落語



8/28 八重山民謡 三線





9/25 ピアノ演奏会



10/16 合唱

夏休み子ども向け企画



8/20 (土) 『紙芝居』



11/6 (日) 人形劇『たのきゅう』



わいわいがやがや  
楽しい歓談

おとなの布遊び



マクラメ



サークル名	サークル K・K	絵画クラブ アトリエ友	ほっとスペース でのひら	リコーダークラブ “それいゆ”
活動内容	地域の介護力を高める為、最近では「家族介護者の会」等を催しています。 地域の皆さんも、自分たちも「思い切って顔を出してみたら意外と楽しかった!!」と思っただけのような活動をしたいです。	毎月1回(年11回)集まって水彩画を自由に描き、年1回秋の作品展に向けて作品を仕上げています。昼食や茶話会などで、メンバーとの親睦も深めています。	・発達障害児とその家族で、月に1回講師の先生を招いてムーブメント運動遊びを企画 ・八王子のドロップスという、プロのママさんミュージシャンとコラボし、禅東院にてH28.11.9.ファミリーコンサート開催	ソプラノリコーダー、アルトリコーダーを使ってクラシック・童謡・アニメの主題歌など親しみある曲を合奏しています。年2回ひだまりの家の♪音楽会♪に参加しています。
活動場所	カフェりぼん 元八王子市民センター りぼん事務所など	デイサービス “ひだまりの家”	富士森体育館 禅東院	デイサービス “ひだまりの家”
活動日時	春や秋など、外出しやすい時期に催しています	毎月第2土曜日 午後1時～4時	月1回(不定期)	毎月第3土曜日 午前10時～12時
メンバー数	16名	5名	20名	5名
サークルアピール	地域の介護力を高める、など大仰なことを揚げていますが、実は気軽なサークルです。	絵を描くことが好きなメンバーが集まって自由な題材で水彩画を描いています。年に1回「カフェこすもす」で作品展を開催しています。	発達の気になる子供をもつ親と、その子供が運動を通じて交流しネットワークを作って、相談したり共感したりして、自信をつけていく事を目標に活動しています。	演奏を通じて音楽を楽しむながら、演奏後は茶話会をしたり、最近手持ちの着物のリサイクルの手作りも楽しんでいます。

## ◆◆◆ 健康広場 ◆◆◆

健やかな睡眠は元気のもと！  
睡眠にまつわる工夫をメンバーに色々聞いてみました♪



### ～お風呂でリラックス派～

- ・ぬるい風呂で入浴。ゆったり気分でよく眠れます。
- ・寝る直前にぬるめのお湯に、音楽を聴きながら入ります。

### ～食べ物で眠りをさそう派～

- ・ココアを飲みます。
- ・ジャスミンティーを飲みます。
- ・糖分をとると眠りやすいです。



### ～眠りの時間を工夫する派～

- ・昼食後のうたた寝！10分位でもすっきりします。
- ・夕食後のうたた寝！1時間位します。
- ・睡眠時間を4時間にしました。少ない分 熟睡出来ます。

### ～その他～

- ・ハンドマッサージをしてストレスを緩和。
- スキンシップをすると脳内に出るという  
幸せホルモンのオキシトシンが出て  
リラックスできると聞いてやっています。

なんとなく幸せな気分になれますよ♪



- ・アロマオイルを嗅いでゆったりします。

## ワンコインコンサートのお知らせ

みんなの居場所



4月23日(日) 13:00～13:30

フィンランドの弦楽器 カンテレ演奏会  
演奏：はざた雅子さん



5月7日(日) 13:00～13:30

落語 出演：女性真打 桂 右團治さん



### <2017年1月実績>

	人数	時間
ACT・独自	14	83.75
訪問介護	19	322.5
訪問予防	15	67.5
障害福祉	25	179.75
通所介護	19	
通所予防	5	
居宅介護	62	
居宅予防	19	

あなたの時間と経験を有効活用

## はたらくなかま大募集 !!

デイサービス  
ひだまりの家

ケアマネジャー

ホームヘルパー

お問い合わせお待ちしております

**TEL 042-621-4781**

### 【編集後記】

昨年の秋、37回を迎えた八王子いちょう祭りの通行手形に「万里一空」の4文字熟語が刻まれていました。意味は目的、目標、やるべきことを見失わず励む、頑張り続けることとのこと。毎日の生活の中で、つつい時間追われ、見失うものがないよう「万里一空」の境地を求めて過ごせたらと思います。

