

生きがい活動支援室だより

4月号

http://chuosenior.ec-net.jp/ 中央区佃 1-11-1 シニアセンター内 ☎ 3531-7813



クラブの練習風景

わたしの生きがい (サークル紹介) (中央カーレットクラブ)

中央カーレットクラブは2018年に発足しました。たまたま月島でカーレットの体験会があると聞き参加しました。丁度氷上のチェスと言われるカーリングが五輪で日本勢が活躍し、テレビでも放映され関心が高まり、興味も膨らんでいた時でした。

実際に体験し、区内の何処かのサークルに入りたいと思ったのですが、中央区内にはありませんでした。日本カーレット協会の理事長(田辺陽二氏)とお話した時に、自分の出身地中央区内で活動の輪を広げたいとの意向を聞き、その気になったのがきっかけでした。

カーレットは、氷上のチェスと言われるカーリングを部屋の中で、誰でも簡単にできるように工夫されています。老若男女がハンデいなしで対戦できるスポーツで、コミュニケーションが重視されており、コミュニケーション&頭脳スポーツと言われております。2011年に完成したスポーツですが、カーリングのルールとほぼ同じです。

石のはじけ方、はじける音は癒しにもなります。さらに昔から日本に伝わる「おはじき」の面白さ、ビリヤードのクッションの楽しさとともに思考的ゲームであり、コミュニケーションと人間の五感を養うことを多く含んだゲームです。

ストーンを滑らす「ショット」に大きな力は必要とはせず、誰でも容易にプレイできます。

地域の高齢者団体や小中学校、高校、大学でもクラブ活動として採用されています。

チーム内でのコミュニケーションが必要な競技で、初対面の方でも目的が一致し、すぐに打ち解け合えます。

氷上のゲーム「カーリング」は技術と伝統のゲームと言われています。

カーレットもカーラー(競技者)はゲームに勝つためにプレイしますが「相手の気持ちを思いやる心」、「感謝の気持ち」「尊敬すべき行為」「過失を素直に認める勇氣」が求められます。また参加者も同じです。「わー」、「キヤー」、「やった」、拍手など感情が素直に発現されます。

体力や年齢を問わずまた狭い室内でも手軽に楽しめるスポーツです。

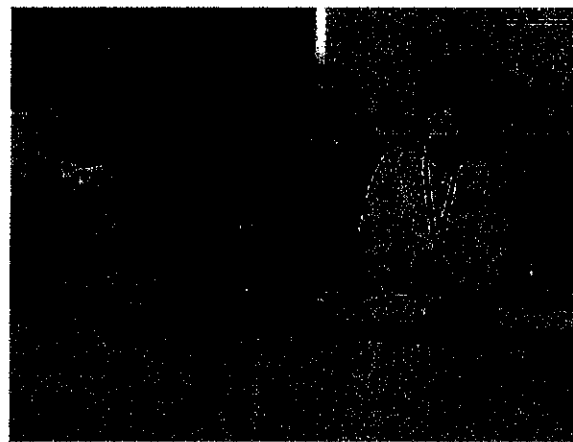
代表：浜野 豊

yu-hamano@mpd.biglobe.ne.jp

3月生きがいひろば・京橋ひろば 「心と身体の健康づくり」

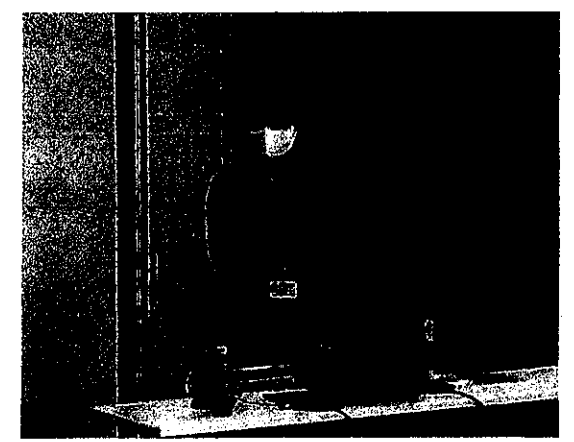
講師：月島・京橋おとしより相談センター

【生きがいひろば】



月島おとしより相談センター
主任介護支援専門委員：平川 文子氏
看護師：宮 博子氏

【京橋ひろば】



京橋おとしより相談センター
社会福祉士 吉田 千晴氏

今月のひろばのご案内

《生きがいひろば》

4月12日(水) 10時~11時

シニアセンター1階 セミナー室

「支えあいの地域づくりを一緒に」
講師：中央区社会福祉協議会 岸 雅典氏

《京橋ひろば》

4月26日(水) 10時~11時

いきいき桜川敬老館 3階 ホール

上記、生きがいひろばと同じ内容で行います。

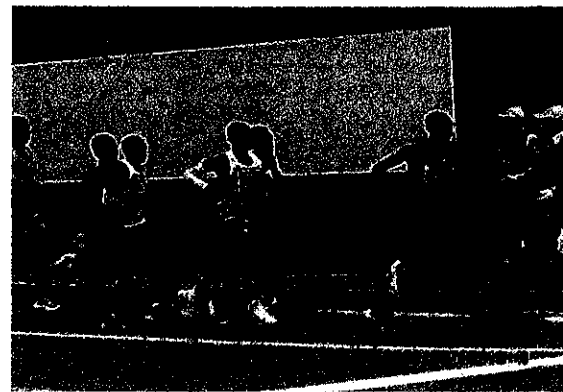
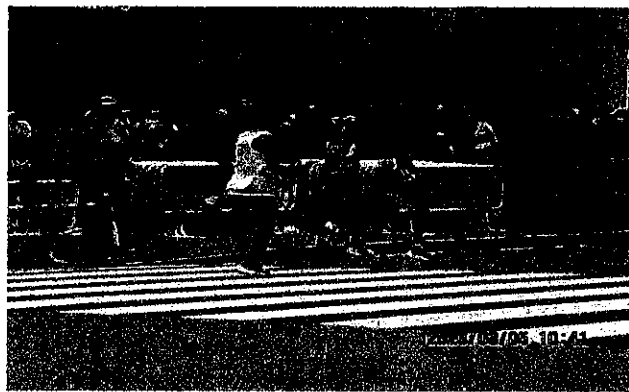
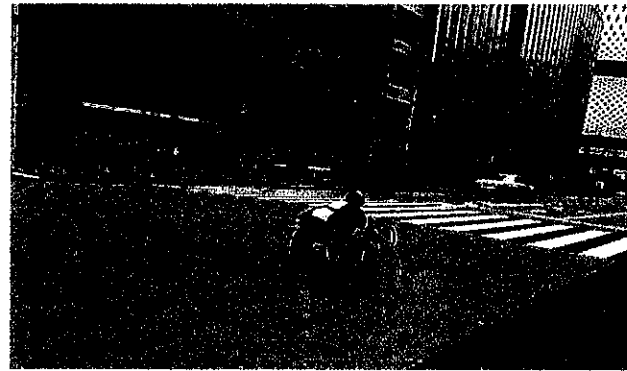
※感染防止の観点から、引き続きマスクの着用について
ご協力をお願いいたします。

東京マラソン開催（3月5日）

銀座通りを駆け抜けていきました



先に「車いす」の選手がかなりのスピードで走り抜け、その後にランナーが走り抜けていきました。



中央区に関する江戸川柳

- 1) 駿河町畳の上の人通り
日本橋駿河町の越後屋（今の三越）の繁盛ぶり
- 2) 大夫から二かど虎屋は詰めている
日本橋和泉町にあった有名な菓子屋
- 3) 能くうれる見世さと水を汲んでいる
日本橋白木屋 呉服ばかりではなく 雑貨、土産物、食品などを売り百貨店のようであった。白木の名水と言われた井戸があり、一般の人も汲むことが出来た。
- 4) 馬喰町五百の明日は四十七
江戸見物の目的 本所の羅漢寺の翌日は高輪の泉岳寺
馬喰町は全国から江戸へ来た人の宿泊所となっていた。

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが
令和5年3月13日から

マスク着用は個人の判断が基本となります

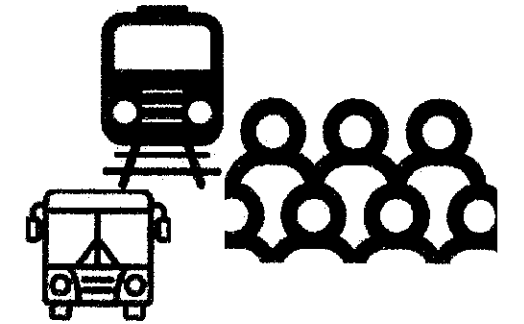
ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



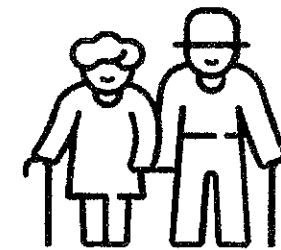
受診時や医療機関・
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病
がん
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります