



— 井草森公園 —

## これからの催し・お知らせ

### 11月

- 15日(月) 広報紙「マイタウンいぐさ」発行
- 25日(木) 講 連続講座 自分史を書こう③
- 27日(土) 講 Hola Ecuador こんにちはエクアドル

### 12月

- 1日(水) 講 クリスマスにも使える壁飾りを作しましょう
- 17日(金) 講 リズム体操
- 18日(土) 催 クリスマスミニコンサート

### 1月

- 15日(土) 広報紙「マイタウンいぐさ」発行
- 16日(日) 協 「宇宙の拡がり」講座

※ 支 支援事業 協 協働事業 講 講座 催 催事

井草地域区民センター協議会 協働事業

## 「宇宙の拡がり」講座

国立天文台の天文シミュレーションソフト「Mitaka」を用いて、宇宙の拡がりを感じ、宇宙空間の旅をしているような映像の投影及び説明をします。



2022年1月16日(日) 場所：井草地域区民センター  
1回目/10:00 2回目/10:50 3回目/11:40

各回定員30名 所要時間30分程度 ★参加費無料

対象：子どもから大人までどなたでも参加できます【事前申込制】

※部屋を暗くしての投影となります。バーチャル映像のため、酔いや眩いお子様はご注意ください

※長寿応援ポイント対象事業

© Subaru Telescope, NAOJ

## いぐさ演芸会

令和4年2月25日(金)開催予定

詳細は次号で!お楽しみに!!



© SUGINAMI CITY

回覧																			

●常置場所：井草地域区民センター、四宮・八成区民集会所、柿木・下井草図書館、上井草スポーツセンター、井草区民事務所、上井草保健センター、地域の各児童館・ゆうゆう館・郵便局、下井草駅・井荻駅・上井草駅、みんなの街の駅、他



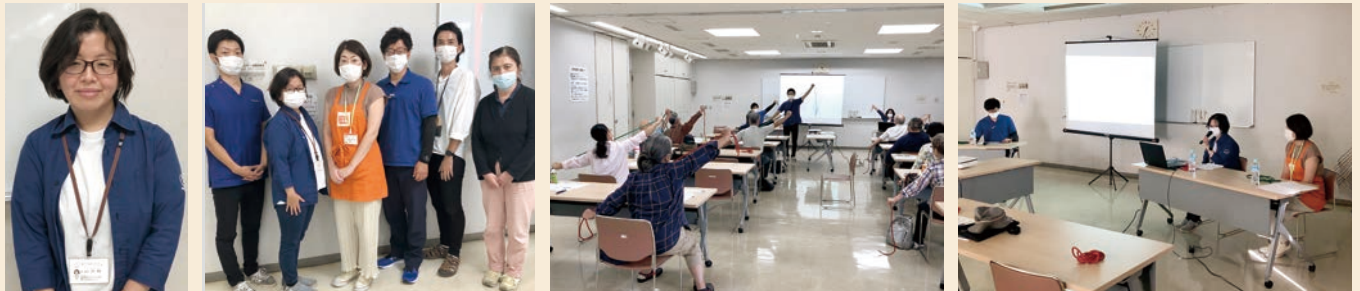
**協働事業**

**コロナ禍における閉じこもり高齢者の健康維持について 9月29日(水)**  
 講師:まごころクリニック院長 山口 優美さん

高齢のためコロナ禍の中、病院等へ行く事もためらう方も多くなっているといえます。このような状況でいかに外へ出るか、人と話すか、家の中での簡単な運動、食事の事などをお話しくださいました。「フレイル」という言葉を知っていますか? 「フレイル」の意味を調べると「加齢により心身が老い衰える状態」の事を言います。「オーラルフレイル」は口の衰えを指し、食べこぼしや上手く食べ物を喉へ運ぶ事が出来なくなり、誤嚥性肺炎の原因になるそうです。

口腔体操を担当して下さった山田先生の指導で 口を大きくはっきりと開けたり、舌を出したり左右に動かしたりの舌の体操はマスクをしたままでしたが、楽しそうに体操していました。続いて「チューブ体操」を指導して下さる小川先生が、上、下半身を使う体操を合計8つ教えて下さいました。ワタミの宅食で活躍されている左朱先生からは「食事は色々な食材を取り入れてバランス良く食べるのはもちろんですが、誰かと楽しく食事する事が一番です。個食にならず、個食にせず、あまり頑張り過ぎない事が大切!」とお話しくださいました。

最後に 山口先生から『社会的フレイル』にならないために、杉並区はフレイル予防の取り組みもやっています。是非、参加してみてください。」と呼びかけがありました。そして、講座を協働で開催したケア24上荻の亀澤さんが紹介され、講座は終了となりました。



**講座** コロナ禍における感染予防と防災

9月9日(木)  
 講師:荻窪消防署下井草出張所所長 福住貴さん



**講座** 初心者ピラティス

10月5日(火)  
 講師:フィットネスインストラクター 谷口博史さん



**講座** 産後ラジヨガ

10月30日(土)  
 講師:ヨガインストラクター 家中久美子さん



**講座** ベトナムの魅力を知ろう

10月30日(土)  
 講師:人材派遣会社職員 グエン ティ トウイ ホンさん



**子ども・子育てプラザ下井草 わくわくえんにち 9月5日(日)**

今年度は、下井草育成委員会との共催イベントを規模を縮小し、多様な内容で複数回に分けて実施しているそうです。プラザフェス第1弾「わくわくステージ」に続き、第2弾



として「わくわくえんにち」が行われました。密にならないよう事前申し込みの上、時間を区切り、完全入れ替りで、乳幼児の親子が安心してえんにちを楽しめるよう工夫されていました。10月は「ハロウィン親子ウォークラリー」、11月は「わくわく親子運動会」が行われました。



## ～八成まつり～ 八成区民集会所

10月31日(日)

感染防止対策を施した上で、2年振りに開催しました。昼過ぎからは雨模様の天気でしたが、大勢の方にご来場頂きました。



## —支援事業— 八成小PTA子ども会

10月9日(土)

爽やかな秋晴れの中、八成小学校の体育館で「八成小PTA子ども会」が行われました。2学年ごとに時間帯を区切り、5～6人のグループでキック・輪投げ・釣りの3種類のゲームに挑戦!短い時間でしたが子どもたちは歓声を上げ楽しんでいました。当区民センター協議会からは子どもたちにヨーヨーをプレゼントしました。



## スポーツフェスティバル

10月10日(日)

### 上井草スポーツセンター&妙正寺体育館

恒例のスポーツフェスティバルが行われました。区民の皆さんに施設を利用して頂き健康増進に繋がるようにと、毎年スポーツの日に行われています。今年は地域を知るきっかけに、と上井草エリア・妙正寺エリア10カ所の広範囲を巡るスタンプラリーも行われ、当区民センターにも沢山の参加者が訪れました。





# 井草地域区民センター協議会 今後の催し・講座など(予定)

名 称	開催日・時間	定員	費用	申込期間
<b>Hola Ecuador こんにちはエクアドル ※</b> 海外を知ろうシリーズ! 第4回 講師:スペイン語インストラクター /アルバン ジャケリーネさん	11月27日(土) 13:30~15:30 第1・2集会室	25名	無料	10月22日(金) ~ 11月22日(月) 往復ハガキ又はネット申込
<b>クリスマスにも使える壁飾りを作りましょう ※</b> 講師:山本 陽子	12月1日(水) 10:00~12:00 地下工芸室	8名	2,000円 (保険料 100円含む)	10月22日(金) ~ 11月22日(月) 往復ハガキ又はネット申込
<b>リズム体操 ※</b> 講師:フィットネスインストラクター /樋口リリイ 動きやすい服装でご参加ください。	12月17日(金) 11:00~11:50 第1・2集会室	15名	無料	11月7日(日) ~ 12月7日(火) 往復ハガキ又はネット申込
<b>クリスマスミニコンサート ※</b> 楽曲:パッヘルベルのカノン・クリスマスメロディほか ヴァイオリン/片野美穂子、チェロ/古谷田祥子、ピアノ(キーボード)/江川真理子	12月18日(土) 14:00~15:00 第1・2集会室	30名	無料	11月7日(日) ~ 12月7日(火) 往復ハガキ又はネット申込
<b>「宇宙の拡がり」講座 ※</b> 国立天文台のシミュレーションソフトMitakaを用いて、宇宙空間を旅しているような映像の投影と説明をする講座を開催します。所要時間は約30分。対象年齢は無く、どなたでもご参加ください。 ※バーチャル映像のため、酔いや酔いやすい方はご注意ください。 協働:社会教育センター	1月16日(日) 1回目 10:00 2回目 10:50 3回目 11:40 第1・2集会室	各回 30名	無料	11月24日(水) ~ 12月24日(金) 往復ハガキ又はネット申込

来館時には、マスクの着用をお願いします。予定されております講座やイベントは、中止や変更となる場合がございますのでご了承下さい。最新の情報は井草地域区民センター協議会のホームページをご覧ください。

※印を付した講座では、参加者のうち75歳以上の方に「長寿応援ポイントシール」を配付します。この制度の詳細については、区の高齢者施策課 長寿応援ポイント担当【TEL 03-3312-2111 (代表)】へおたずねください。

## 申込方法



- ◆当協議会ホームページ、往復はがき(1人1枚)に①講座・催し名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥託児有の行事は子供の氏名・性別・年齢(月齢) ⑦手話通訳希望の場合はその旨記入、返信用宛名欄に申込者の住所氏名をご記入ください。
- ◆締切日必着(「当日直接」を除く)。抽選結果を返信します。
- ◆送付先 〒167-0022 杉並区下井草5-7-22 井草地域区民センター協議会

## ～井草の散歩道～ 結の会 サツマイモ収穫祭 10月30日(土)

清々しい秋晴れの中、5月に植えたサツマイモの収穫をいくつかのグループに分かれて行いました。今年のサツマイモはいつもの年よりも大きいようで、掘り出すのにも一苦労。それでも掘り出したサツマイモにあちらこちらから歓声があがっていました。

帰りに親子で、掘ったサツマイモを大学芋にしようか? スイートポテトにしようか? と話す姿も微笑ましかったです。

残ったサツマイモは「子供食堂」(現在はコロナ禍のため、中々寄付するのも難しくなっているそうです。)に寄付したり、高齢者施設のおやつに寄付されたりするそうです。「結の会」ではこれからも、色々と企画していきます。楽しみに待っていてくださいとのことでした。



井草地域区民センター協議会 〒167-0022 杉並区下井草5-7-22 Tel.03(3301) 7723

<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>

井草地域区民センター協議会

検索