地域活動のご報告

「泣いて笑って…脳の活性化　落語教室」

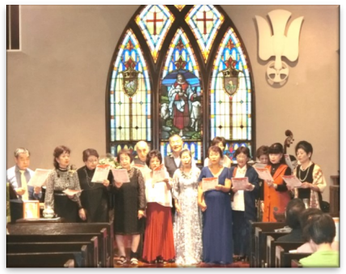
十数年請負ってきた認知症予防教室「読み聞かせ」を、今年度は「落語」という目先を変えての取り組みになりました。初回の9月25日(水)東京都健康長寿医療センター研究所の藤原佳典先生の講演の中で、「昨今の調査・研究では、長くても、短くても噺しを憶えて、人前で話すことは認知症の進行を遅らせるのに大変役に立つことになるのでしょう」とのことでした。笑うことは、顔の表情を豊かにし、毎日の生活を明るく元気にします。因みに生徒さんは高座名を持ち、教室内では高座名で互いに呼ぶことになります。今後が楽しみです。

（荻灯亭飲太こと南　秀郎）

シャンソン発表会（ルーテルむさしの教会）

平成19年の第一回以来、12回目（21年は未開催）の発表会が例年通り10月11日（金）、杉並区下井草の「日本福音ルーテルむさしの教会」にて開催されました。笠井先生のピアノと今井要さんのベースの伴奏で、歌詞を忘れたり音に乗り遅れたりしながらも、全員元気に歌い切りました。50代から80代まで、月に一回の教室ですが、年一回の発表会を目標に頑張っています。今年もたくさんの方々に来場頂き感謝です。

（鈴木 信代）



一般団体のご紹介

なごみ（傾聴の会）

杉並区の高齢者を対象とした傾聴ボランティアグループで2010年から区内の高齢者施設や個人のお宅で活動しています。
月一回定例会（ピアサポート）を開き個々の活動報告や、情報共有、対応時の疑問点などの相談をしています。個人情報をお話する事が多く、利用している茶室は、外部に気兼ねなく話し合いが出来て大変助かっています。

毎月第３水曜日・午前に活動
会代表　出田 直子

たんぽぽ（読み聞かせ）

認知症予防教室「読み聞かせ入門」を受講後、自主グループとして活動しています。
２つのグループに分かれ、保育園では読み聞かせボランティア活動を、ゆうゆう館では絵本の選び方、読後の子どもとの遊び方などの活動報告と勉強会を行っています。
子どもたちの反応が一番のエネルギーになり、頭も身体も活性化します。

毎月第１水曜日・午前～午後に活動
会代表　宮武 真紀子

（小高 久美子）

◆次回号は、2020年2月発行予定です。ぜひご期待ください。

risa ニュース 4号 2019年

◇ゆうゆう荻窪東館だより◇

2019/11/27発行（季刊）NO.41
NPO法人 シニア総合研究協会

私は元々色に興味を持ち、昨年春から室橋先生のもとで絵画を勉強しております。
今回の作品は丸み、色、奥行に注力。色について少し理解が深まりました。
これも室橋先生の適切なご指導の賜物と感謝しております。

（北川 和雄）

特　集　ゆうゆう館まつり（2019/9/30開催）の模様をレポートします。

サロン探訪　新企画「ウィークエンド講座」（8/31、11/3開催）の模様をご紹介します。

連載コラム　新・やさしいニュース英語サロン（最終回）は「はやぶさ2」を取り上げました。

地域活動　「認知症予防教室」、「シャンソンサロン発表会」の模様を報告いたします。

団体ご紹介　「なごみ」（傾聴の会）、「たんぽぽ」（読み聞かせ）のご紹介です。

RISA（リサ）とは，杉並区立「ゆうゆう荻窪東館」を管理・運営している団体「ＮＰＯ法人 シニア総合研究協会」（〒167-0051 杉並区荻窪4-23-12 ゆうゆう館荻窪東館内　03-3398-8738 ）の英文表記の頭文字をとったものです。
〝Research Institute for Senior Activity〟　ホームページ:http://risa.or.jp　E-mail: info@risa.or.jp

特集 ゆうゆう館まつり 9/30開催

今年のゆうゆう館まつりのスタートは『健口体操めざせマイナス５歳の顔』で、実践的な内容に皆様真剣に聞き入っていました。相手の方に寄り添いあるがままに心の内を伺う『傾聴ボランティア活動』のお話には心に響くものがありました。

恒例の踊り、ストレッチ、ダンス、読み聞かせ、ウクレレ演奏など盛り沢山のプログラムに加え、紙粘土、編み物、絵手紙の展示もカラフルでとても素敵でした。「楽しかった！」のお声を頂き感謝です。（小島 順子）

はのは会

自彊術花の会

ウクレレクラブ

ひまわり

紙粘土の会

杉並保健所

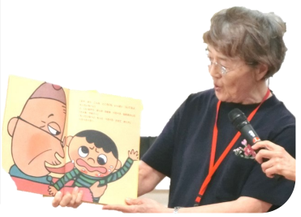
絵手紙レモン会

なごみ傾聴の会

荻窪フレンド

ケア２４

葉っぱのフレディズ



お楽しみ掘り出し市

ご寄贈いただいた皆様、ありがとうございました。

仲良しクラブ

サロン探訪！

新企画「ウィークエンド講座」コラボ開催

◇日本の歌＆世界の歴史◇ 8/31開催

「与謝野晶子、鉄幹の時代」と題し、明治・大正時代にかけた歴史解説とその時代の歌を唄う、当館初のコラボレーション講座を開催いたしました。長田先生（世界史の歴史サロン講師）による歴史解説では、日露戦争の是非や、現代社会の情勢との類似性についてご指摘がありました。また、三十数名の参加者による合唱では、「人を恋うる歌」、「ゴンドラの歌」他、全８曲を演奏し、大変ご好評を戴いた一日となりました。

（遠藤 富幸）

◇世界の歴史＆ニュース英語◇ 11/3開催

講座では最初に、長田が敗戦直後の吉田茂首相から現在の安倍晋三政権に至るまでの日米関係史を、安全保障と経済・貿易関係を中心にお話しました。続いて元ＮＨＫ国際放送担当の日比野正明さんから、現在のトランプ政権と日本との関係について、①９月に成立した日米貿易協定を中心とした経済・貿易関係、②安全保障・防衛関係、③来年の米大統領選挙の仕組みと情勢分析の三つのテーマについて解説があり、多くの方々に熱心にお聞きいただきました。（長田 正一）

※11/30開催「日本の歌、世界の歌」は次回号でご報告いたします。

連載 新・やさしいニュース英語サロン（最終回）

話題のニュース概説 ～はやぶさ2 小惑星への着陸に成功～

2014年に打ち上げられた日本の探査機「はやぶさ2」が、小惑星「リュウグウ」へ着陸に成功したとJAXA※ から発表され、日本中が興奮しました。科学者達は、小惑星の岩石は、４５億年以上前に太陽系が始まった頃からの水と有機物を含んでおり、これを調べれば生命の起源をより理解出来ると考えています。このため「はやぶさ2」は、「リュウグウ」内部から、太陽光等にさらされていない、原始の状態のままの岩石を採取して地球に帰還する事が必要になります。図１は探査機の外観図、図２はリュウグウとスカイツリーの比較です。2020年末頃、約３億kmの旅を終え地球へ帰還予定です。

図1. はやぶさ2探査機の外観図

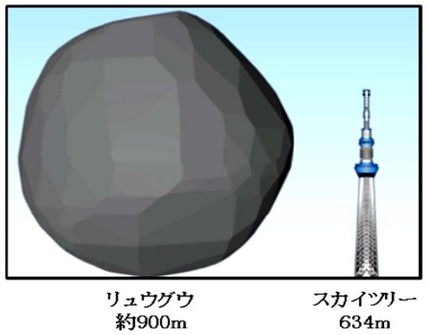


図2. リュウグウとスカイツリーの大きさ比較

JAXA※（Japan Aerospace Exploration Agency）
宇宙航空研究開発機構

（小松 覚）