



平成11年10月から活動を開始

23年間もの長い間、地域の方ももちろん、品川区内から利用者を集め、中高年向けの様々な講座を運営しています。

山中いきいき広場の特徴は、すべてが運営協議会の会員によるボランティアの運営だということ。令和4年2月現在13の講座がありますが、そのスタッフを務めるのはほとんどが会員の方だそうなんです。だからこそ、23年もの長い間活動が続いてきたのかもしれないですね。

山中いきいき広場運営協議会会長の荒井道子さんにお話を伺ってきました。



仲良く、楽しく、無理をせず

私たちは長年の間『年を重ねても、みんな仲良く、頭と身体能力向上』をモットーにほとんどを会員のみなさんで運営してきました。私も設立当初から携わってきて、教室に通う皆様の笑顔と、健康であるお姿に励まされ、今まで続けてきました。私もいくつかの教室のスタッフをしており、コロナ前は山中小での茶道教室でも児童の方々に茶道の奥深さを伝えてきました。

コロナにも負けず

長引くコロナ禍の影響で、今も一部お休みしている教室もあり、会員は70名ほどに減ってしまいました。また、感染が心配で来られない方や、外出制限などで体が弱ってしまい、バスや電車を乗り継いで来るのが大変になった方もおり、そういった声を聞くたびに残念でしかたありません。

各教室では「密を避ける」「手指消毒をこまめにする」など感染予防対策を徹底し、スタッフ一同、みなさんが安心して無理なく楽しく活動できるように心がけています。

アットホームな雰囲気、教室の窓からは小学校の子どもたちが休み時間に楽しそうに遊ぶ様子を眺めることもできます。一度体験したら「また参加したい」と思ってもらえるような場所になるとうれいす。「おもしろそうだな」と思われた方は、お気軽にお問い合わせください！

介護予防・健康増進・生きがづくり 山中いきいき広場

みなさん！「山中いきいき広場」って知っていますか？ 今回は、大井3丁目にある山中小学校内で行われている、中高年の、中高年による、中高年のための活動の場「山中いきいき広場」をご紹介します。【八木下・遠藤・高木・レイアウト嶋村】

参考資料：品川区HP



見学はいつでも大歓迎！

荒井さんからは他に、今度試行運行するコミュニティバスが山中小学校の近くを通れば遠くの人も通いやすくなるのに、などのお話しもあり「山中いきいき広場」への熱い思いが伝わってきました。

さあ！みなさんも、認知症予防に！体力維持に！「山中いきいき広場」に参加して、楽しい仲間と、楽しい時間をすごしてみませんか？

【絵手紙教室】

第2,4土曜 13:30~15:00

描く対象を前に置き、青墨で輪郭を取り、顔彩で色をつけます。お雛様や菜の花…皆さんの作品を見ていると、心がほっこり温まります。



【折り紙教室】

第2,4月曜 13:30~15:30



テキストだけではわからない難しい折り方も丁寧に指導して頂きます。この日は美しい和柄でお雛様を作成。

【ペン字教室】

第1,3金曜 13:30~15:30

初心者でも大丈夫！文字の形から丁寧に学び、楷書・行書・草書と進みます。ペンや筆ペンでバランスよく手紙が書けたら素敵ですよ。楽しく和気あいあいとした教室です♪



【スポーツ吹矢】

第2,4木曜 9:30~11:00



矢を吹く前後に腹式呼吸で息を整えます。9mの距離から一気に吹くと、すごいスピードで的に命中！5本吹いた合計が得点です。美しい姿勢と健康のためにいかがですか？

【いきいき塾】

(脳の健康塾)

第1水曜 9:30~

輪投げ・塗り絵他

第2,3,4水曜 9:30~

読み書き・計算・数字盤

男女共に仲良く頭の体操！教材に向かう皆さんの顔は真剣そのもの。小学生に戻って国語や算数のドリルを解きます。認知症予防にぜひ！



◆◆◆ 各種教室のご紹介 ◆◆◆

◆◆◆◆◆ その他の活動 ◆◆◆◆◆

教室の他、若い世代との交流など地域に根ざした活動も行っています。子どもたちの創造性や一生懸命に取り組む姿に感心します。

【ふれあい事業】山中小学校2~6年生を対象とし、茶道・生け花の指導を行っています。

◆◆◆ 会員・スタッフ募集中 ◆◆◆

会員になると、会員価格で参加できる教室もあります。また、一緒に活動をしてくれるスタッフの方も募集中です。

◆◆◆教室の参加申込・問合せ◆◆◆

TEL/FAX 03-3774-0981

(電話は9:00~12:00、13:00~16:00)

品川区大井3-7-19 山中小学校内

【いきいきエクササイズ】

第2,4火曜 13:30~15:00

日本体育大学出身の講師により、エクササイズで身体をほぐしながら、痛いところをラクにします。身体を動かすことで頭もしっかりしてきますよ。



【茶道教室】(表千家)

第2,4金曜 13:00~16:00



心を落ち着かせ、おもてなしの精神で客人にお茶を点てます。美しい所作に魅了されます。侘び・寂びを感じながら、日本の伝統文化に触れてみてはいかがですか？

【いきいきヨーガ】

第1,3火曜 午前の部 10:00~11:30
午後の部 13:30~15:00

山中小学校卒業生でもある講師の先生。優しく穏やかな口調でヨガポーズを教えて下さいます。心も体もリラックスします。

