コミュニティ
おおさわ

vol.499
2017
January
1

大沢コミュニティ・センター
〒181－0015三鷹市大沢4－25－30
TEL：0422－32－6986
FAX：0422－32－6924
http://www.osawacc.jp/

発行　大沢住民協議会　　企画・編集　広報部会　　印刷　株式会社 文 伸

心を通わせるコミュニティに

大沢住民協議会　会長　石崎　明

あけましておめでとうございます。地域のみなさまにおかれましては、本年も健やかな年でありますことを心よりお祈り申し上げます。

私が得能前会長の後を引き継ぎ会長に就任してから1年半、あと半年で任期が終わろうとしています。この1年半を振り返れば、けっして多くの成果を挙げられたとはいえませんが、少しずつ新たな課題にも対応すべく委員の皆様と活動を進めてまいりました。昨年暮れには、大沢まちづくりプラン推進員会より次の2年間の活動の目標となる「大沢まちづくりプラン組織別課題」を答申していただきました。今年の6月からの次期任期に向けての準備を始めることになります。

平成26年9月から、市内7つの住民協議会の会長と事務局長が集まって、住民協議会共通の課題について毎月論議をかわしています。指定管理者となっているコミュニティ・センターの利用や事務局の活性化、地域防災組織や地域ケアとの連携・協力など、三鷹市にとって積極的な取り組みが求められる課題について、一定の方向性を確認してまいりました。

こうした取り組みの中で、当住民協議会では、毎年、コミュニティ祭、スポレク・フェスティバル、コミュニティ音楽会などの全体事業、また、各部会によるスポーツや文化、福祉や環境など様々な活動を通じ、地域の交流を図ってまいりました。さらに、新たな課題としての避難所開設訓練の実施やケアネット大沢との共催事業、おおさわ学園並びに同コミュニティスクール委員会との事業協力と地域の多くの機関・団体とのネットワークの構築を進めております。

少子高齢化が進む日本の社会。四半世紀に及ぶ経済の停滞。そのような中で人々の孤立や縁なき社会が広がろうとしています。それだけに地域の繋がり、共助の社会の重要性が一層増しているといえましょう。

地域の皆様が共に心を通わせ、暮らしやすいコミュニティをつくるため、今年も本会の活動にご理解ご協力をお願いするとともに、一人でも多くの方が、大沢住民協議会の活動にご参加いただけますよう期待し、新年のご挨拶といたします。

雪つり　撮影 峯岸重徳氏

ガンバレ!! 福島矢吹町

福島県矢吹町復興支援の旅

日帰り買物バスツアー開催

開催日　平成28年3月23日（木）

行　程　大沢コミセン（7：00出発）～（中央道・首都高・東北道）～**矢吹町（昼食と買い物）**～（東北道・首都高・中央道）～大沢コミセン（18：30頃到着）

参加費　2,000円（昼食代含む）

募集数　40名

申込受付　2月15日（水）午前10時30分～
参加費を添えてコミュニティ・センター玄関にて先着順で受付
※電話でのお申込み、代理申込みはできません。参加者本人が直接申込みにきてください。
※本人確認のため、運転免許証、健康保険証等のコピーを必ず持参してください。

震災から5年が経過し、東北は着実に復興に向かって進んでいます。しかしながら福島県は、原発の問題による風評被害もあり、農業や観光などの地域経済は未だ厳しい状況にあります。

そこで、昨年も大好評だった、経済復興を支援する姉妹市町矢吹町への買物バスツアーを今年も企画いたしました。矢吹町は農業の町、美味しいお米や新鮮な野菜などを両手いっぱいに買物をしながら、地域の皆様の交流を深めたいと考えています。どうぞ奮ってご参加ください。

主　催　大沢住民協議会（総務部会）

第42回

大沢コミュニティ祭 企画募集

今年も第42回大沢コミュニティ祭が5月27日㈯、28日㈰の両日開催されます。

私たちのコミュニティ活動をアピールするイベントとしておおいに盛り上げたいと思います。

コミュニティ祭は、お祭りに企画参加する人達によって実行委員会を結成し、運営されます。バラエティーに富んだ企画内容で楽しいお祭りにいたしましょう。どんな企画でも結構ですから、どしどしお申し込みください。

企画募集の概要は次のとおりです。

◇参加資格

コミュニティ祭に参加を希望する三鷹市内の個人、家族、グループ、サークル、団体、企業など。小中高の皆さんも大歓迎。

◇参加内容例

- 作品発表　・パフォーマンス（演奏、歌、その他の表現）
- 活動紹介
- 手作り販売　・模擬店　・ゲーム
- その他祭りをおもしろくするものなら何でも

◇申込方法

2月27日（月）までにコミュニティ・センターの事務局までお申し込み下さい。
（問い合わせ ☎32-6986）

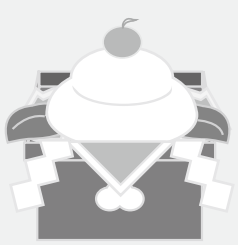
◇実行委員会の開催

4月中に参加企画者が集まって実行委員会を開催し、細かい内容について調整を行います。

コミュニティ祭を盛り上げるために、皆さまの楽しいアイデアと積極的なご参加をお待ちしております。

謹賀新年

大沢宿町会
大沢原町会
大沢下原町会
三鷹団地自治会
八幡町会
二丁目団地自治会
都営三鷹大沢第二アパート親和会
防犯協会大沢第一支部
防犯協会大沢第二支部
防犯協会大沢下原支部
三鷹交通安全協会大沢第一支部
三鷹交通安全協会大沢第二支部
大沢地域防災対策本部
ほたるの里三鷹村
三鷹市消防団第十分団
三鷹市青少年対策大沢台地区委員会
三鷹市青少年対策羽沢地区委員会
三鷹市交通安全対策大沢台地区委員会
三鷹市交通安全対策羽沢地区委員会
大沢松寿会
福寿会
三鷹ばやし保存会
大沢八幡神社氏子会
古八幡社氏子会
下原商店会
おおさわ学園三鷹市立
大沢台小学校
羽沢小学校
第七中学校
大沢台小学校ＰＴＡ
羽沢小学校ＰＴＡ
第七中学校ＰＴＡ
地域ケアネットワーク・大沢
以上地域内諸団体



2月号
原稿締切日
1月5日(木)
広報部会

1月の休館日

1～3日（年始休）
4日㈬～6日㈮は午後5時閉館
9日㈪・祝
10日㈫
17日㈫
24日㈫
31日㈫

この広報紙は再生紙を使用しています。

いきいき 健康講座

認知症予防のための運動実技

「最近、忘れっぽくなってきたな」「新しいことを覚えるのが苦手になってきた」と感じることはありませんか？

最近話題の「シナプソロジー」は2つのことを同時に行ったり、左右で違う動きをする運動で、脳を活性化する効果があると言われています。

シナプソロジーを日常生活に取り入れて認知症を予防しましょう。

日　時　**平成29年2月18日・25日（土）** 13：00 ～ 15：00
会　場　大沢コミュニティ・センター　3階多目的室
講　師　健康運動指導士　南沢氏
対　象　30人（先着順）
参加費　無料
持ち物　飲み物（水分補給できるもの）
運動できる服装でご参加下さい
申込み　平成29年1月18日（水）10時から
お電話または事務局窓口でお申し込みください。

主　催　**大沢住民協議会　健康づくり委員会**
問い合わせ　大沢コミュニティ・センター　**電話**：0422-32-6986

おおさわ学園 1月の主な行事

12月26日（月）～1月9日（月）　冬季休業日
10日（火）　始業式
11日（水）～13日（金）　学園あいさつ運動
11日（水）　学園研究

○大沢台小学校
19日（木）　校内書初め展始
20日（金）　学校公開・懇談会
21日（土）　学校公開　もちつき
26日（木）　マラソン大会
31日（火）　生活体験学習（わかば）

○羽沢小学校
12日（木）～27日（金）　なわとび週間
16日（月）～27日（金）　校内書初め展
17日（火）　社会科見学（4年）
19日（木）　職業体験校外学習（6年）
21日（土）　学校公開　道徳授業地区公開講座
もちつき大会（6年生）
27日（金）　新1年生保護者会

○第七中学校
14日（土）　学校公開日
15日（日）　新入生制服等採寸（午後）
18日（水）～20日（金）　自然教室（2年）
26日（木）～27日（金）　都立高校推薦入試

学校図書館地域開放日（土曜日　9時～12時）

	大沢台小	羽沢小	七中
14日	○	○	×
21日	×	×	○
28日	○	○	○

ルーテル学院大学の学生と

食DE絆

お健やかに新年を迎えられたでしょうか。**笑門来福**。いろいろな自然災害にみまわれた一年がすぎて、毎年思うことは“今年こそは”と希望を共にすることです。食DE絆も時を重ねてまいりました。若者たちと他愛ない話を交わすことで、和やかな気分になり、くつろぎの一刻ができるならこの集まりもすばらしいことです。大学も入学試験や学年末試験等で忙しくなってきます。学生の参加数も増減がありますが、どうぞ皆様ご参加ください。防寒対策もお忘れなく。新年1月の例会は次の通りです。

日　時　**1月18日**（第3水曜）
午前11時～午後1時（出入り自由）
場　所　ルーテル学院大学　マルティン食堂
主　催　第5期地域福祉ファシリテーター修了生
ルーテル学院大学 学生有志
問合せ　同大学コミュニティー人材養成センター
0422－31－7920

＊ランチ代は自己負担、500円程度です

「包丁とぎ」のお知らせ

1月はお休みさせていただきます。

〈今後の予定〉
2月9日（木）　大沢コミセン　10時20分 ～ 11時20分
3月9日（木）　原　公会堂　10時 ～ 11時

実施主体：三鷹市シルバー人材センター 大沢班
班長：岩井、担当：齊藤（☎31-3492）

しいのみクラブ

あけましておめでとうこざいます。新たな1年がスタートしましたね。

風邪が流行る時期です。生活リズムを整え感染症に負けないようにしましょう。

「しいのみクラブ」は元気な地域のみなさんをお待ちしています。

ぜひ遊びに来てださいね！

毎週木曜日午前10時～12時
（保育園の園庭を開放しています）
対象：0歳児～就学前児（親子）

＜1月の予定＞
1月12日（木） 保育所体験・園庭開放
出産を迎える親の体験学習⑥
「モンテッソーリ教育について」
1月19日（木） 保育所体験・園庭開放・誕生会・鬼のお面制作
1月26日（木） 保育所体験・園庭開放・鬼のお面制作
給食体験「もぐもぐの日」定員15名（要予約）費用 300円

◆「もぐもぐの日」の予約は1月4日（水）午前9時以降から電話にて受け付けます。
※ご来園の際は徒歩や自転車のご利用をお願い致します。

お問い合わせ　TEL：0422（32）4103
椎の実子供の家　担当：北村

第12回 にじの会公開講座

障害者施設の高齢化対応
～地域との連携～

主　催　社会福祉法人にじの会
日　時　**平成29年1月28日（土）**
午後1時半～4時（開場午後1時）
場　所　社会福祉法人にじの会　大沢にじの里
2階ダイニングルーム
内　容　**基調講演「認知症について」**
杏林大学付属病院　もの忘れセンター
准教授　長谷川 浩 氏
パネルディスカッション
三鷹市大沢地域包括支援センター
センター長 香川卓見 氏
三鷹市社会福祉協議会
事務局長 日向　博 氏
社会福祉法人にじの会
高齢化対策プロジェクトリーダー　新津 健朗 氏
費　用　無料
定　員　先着100名
申し込み方法　直接会場へお越しください
問い合わせ先　社会福祉法人　にじの会　**担当**　下山
電話 0422-39-2411　**FAX** 0422-39-2412

1月行事のご案内

■お問合わせは 大沢コミュニティ・センターへどうぞ　TEL 32－6986

行事名	内容	日時	対象	募集人数	申込み	費用	備考
早朝ラジオ体操	ストレッチ体操、太極拳、ラジオ体操、中国ラジオ体操、練功十八法	1月20日から実施 午前6時20分～午前7時	どなたでも	－	直接会場へ	－	場所：大沢CC　広場 主催：健康づくり推進委員会 持物：タオル、飲み物を持参ください
図書室友の会	おり紙教室	1月15日（日） 午後1時30分～3時30分	どなたでも	－	－	－	主催：図書室友の会 場所：大沢CC　2F小会議室
	絵本の読み聞かせ	1月19日（木） 午後3時～4時	どなたでも	－	－	－	主催：図書室友の会 場所：大沢CC　図書室
大沢台小・羽沢小 校庭開放	サークル単位で校庭で汗を流しませんか？	毎週土・日・祝日	三鷹市民	－	大沢ＣＣ事務局 （事前に登録が必要です）	－	A区分：９：00～11：30 B区分：11：30～14：00 C区分：14：00～16：30

給食・会食会のご案内（会食会会員は常時募集しています）

行事名	内容	日時	対象	申込み	費用	備考
大沢なごみ会 会食会	新年会食会	1月13日（金） 正午～午後2時	大沢地区75歳以上の方で入会を希望される方 (一人暮らしの方65歳以上)	大沢ＣＣ事務局 (32) 6986	500円	場所：多目的室 ※手作りの会はお休みです 主催：厚生部会　大沢なごみ会 給食ボランティアグループ

本づくりに役立つキット「ことことBOX」プレゼント［担当：稲冨］
自分の本をつくりたい。思いのままに自分らしく。お任せください。ていねいな対応と良質な本づくりを納得の価格で提供します。

自費出版専門工房 ことこと舎
TEL. 0422-60-1555
FAX. 0422-60-2200
URL : kotokotosya.jp/
TEL 0422-60-2211 FAX 0422-60-2200
文伸 BUN-SHIN 株式会社 文伸／ぶんしん出版
東京都三鷹市上連雀1丁目12番17号 三鷹ビジネスパーク
三鷹駅北口より徒歩7分／来客用駐車場もございます

年金のお受け取りは
JA東京むさし
大沢支店　TEL（32）7411
西野支店　TEL（31）8511

自動車販売　板金塗装
車検整備
㈲斉藤自動車
野崎三－二十一－十二
☎(31)6032

株式会社 大沢ガーデン　地域と共に
OSAWA GARDEN With Local Communities
造園・庭園管理
お問合せ TEL0422-57-8457
www.osawagarden.jp　代表　石崎明

エスティー美容室
カット・パーマ 送迎いたします
八幡橋南側　大沢5－9－1
予約優先0422(32)8663

薬剤師がご相談にのる
医薬品販売の店
介護保険の相談窓口
ふくじゅ薬品
大沢5－4－3
☎(31)4308

エアコン・換気扇・浴室等
お住まいの困り事
ハウスクリーニングサービス
大沢4－25－40
☎(31)5352（まつもり）

ケアネットおおさわだより

「サロンおおさわ」開催しました

第3回目の「サロンおおさわ」を12月21日（水）に開催しました。当日は多くの方にご参加いただき、大正琴の演奏や茶話会などを楽しみ大盛況のうちに終了しました。今後も「サロンおおさわ」を開催し、地域の方々が交流を楽しめる居場所づくりに取り組みます。定期開催も検討しておりますので、ぜひ、お気軽にご参加ください。

楽しかった「人形劇と絵本であそぼう」

11月12日（土）午後、図書室友の会の手あそびで始まりました。「知ってたら一緒にやって～」と声をかけると何人もの小さなお子さまが前に出てきてくれたので、よそよそしかった会場もすぐに和やかな雰囲気につつまれました。

劇団たんぽぽの人形劇「ともだちや」は友達のほしいキツネとオオカミが本当の友達になるお話で、何度も出てきた「友達1時間100円」の歌は、お金で友達が買えるかな!?　大人の方が大切なことに気づかされたような気がします。

毎年大勢の方が見にきてくださいます。これからも絵本を通して、子どもだけでなく大人も楽しんでいただけたらと思います。

文化部会

不思議の国のアリス」文学講座を受講して　河野　順子

『アリス』について知る良い機会と思い参加しました。受講により、本が書かれた150年前の時代背景や、著者のルイス・キャロルはアリス一家と親交があり、共にボート遊びに行った際に作って聞かせたお話を、手書きの本にしてアリスにプレゼントしたことなどを学びました。特に宮澤先生の多くのご蔵書を見せて頂き、1987年日本で発行されて英文『地下の国のアリス』復刻版と配布資料、著者自身による挿絵入り手書き本及び宮沢賢治の自筆原稿コピーを拝見でき幸いです。また、賢治も『アリス』を読んでいて、影響を受けたと思われる作品があることは驚きでした。

宮澤先生が言われたように若い人にもこの本に興味をもって欲しいものです。私も受講のお蔭で、著者はアリスに何を伝えたかったかをもっと知りたくなりました。とても自由で面白そうな世界にご案内頂いた、宮澤先生とお世話くださった方々に感謝申し上げます。

地震に備えよう～防災とボランティア週間～

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を契機に創設された「防災とボランティア週間」は、災害時における自主的な防災活動やボランティア活動の認識を深めるとともに、災害への備えの充実強化を図ることを目的としています。

毎年、阪神・淡路大震災が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」、1月15日から1月21日までが「防災とボランティア週間」と定められています。

阪神・淡路大震災から22年が経過し、過去の災害の記憶を風化させず、今後、発生が懸念されている首都直下地震等に対する備えや都民の防災行動力の向上を図るため、東京消防庁では各消防署において防火防災訓練や行事等を実施し、地域・事業所等の連携強化による地域の防災力向上を積極的に推進します。

東京消防庁は災害時支援ボランティアを募集しています。皆様にご参加頂くことでボランティア活動は更に活性化し、より一層の地域防災力向上に繋がります。皆様のご協力をお待ちしております。

電気ストーブ火災注意報発令中

東京都内では毎年80件程度の電気ストーブの火災が発生し、多くの死者が発生しています。尊い命を守る為、安全な使い方を心がけ火災を未然に防ぎましょう。

■電気ストーブ火災の特徴
- 死者の70%を75歳以上の後期高齢者が占める。
- 一人暮らしで就寝中に亡くなる。
- ぼやでも着衣着火、一酸化炭素中毒により亡くなる方が多い。

■電気ストーブ火災を防ぐポイント
- 燃えやすいものの近くで使用しない。（洗濯物、ふとん、カーテン、スプレー缶など）
- 寝るときやその場を離れるときは電源を切る。
- 使用しないときは電源プラグを抜いておく。
- 少しでもおかしいと思ったら使用しない。

三鷹消防署　大沢出張所

西社教との連携事業「環境講座」

遺伝子組み換え作物とは？
―食の安全から考えること―

健康に悪影響を与える可能性が高く、自然環境を破壊すると危惧され続ける「遺伝子組み換え作物」とは遺伝子を人工的に改変し、害虫抵抗性や除草剤耐性を持たせた作物のことで、私たちの身近にある大変重要な問題です。

今回、食の安全という観点から解りやすい内容で講座を開催いたします。

多くの方が受講されることを願っております。

記

日　時	**平成29年2月15日（水）** 午前10時30分～12時（10時から受付）
場　所	大沢コミュニティ・センター　3階多目的室
講　師	明治学院大学教授　熊本一規さん
募集人数	20名
参加費	無料
申し込み	1月末まで　事務局窓口もしくは電話にて（32）6986

担当部会　環境部会

随時募集中　お誘い!!　環境部会委員になりませんか

環境部会はフリーマーケットに特化した部会委員を募集します。
お仲間を誘って自分たちで自由な企画でフリマを演出してみませんか。
また、地域の皆さんへの情報を提供する「環境講座」の企画・立案をする部会委員さんも募集します。
例えば、昨今話題となっているTPPを考えてみます。6割を超す人が賛成しておりますが何故だろうと思います。
TPPは人・モノ・サービスが加入国間で自由に行ききできるような決まりのことだそうですが、本当のところ良くわかりません。
牛肉やバター、外国産の果物の物価が安くなると喜ぶ反面、遺伝子組み換え食品が増えることを考えると子供たちに安全なものを食べさせるには?と心配になります。
老後の不安もあります。外国人による介護士が増えて手厚い介護が期待されているようですが、老人とのコミュニケーションが難しい言葉の壁も考えられます。
一つの事案を考えてもいろいろな課題がみえてくる……。
こんな話し合いができる環境部会で、楽しみながら活動する仲間づくりをしてみませんか。

環境部会長　千野

申し込み先　大沢住協事務局　電話　（32）6986

【環境講座】『赤ちゃんが危ない 環境ホルモン』

11月19日、西社協と大沢住民協議会・環境部会との連携事業として当講座が開催されました。重要な内容で多くの方々、特に妊婦、乳幼児、子供さんを養育中の方々に知って頂きたいのでまとめてみました。

講師：ダイオキシン・環境ホルモン対策国民会議 理事　水野玲子さん

環境ホルモンとは、「体内の正常なホルモンの働きを破壊することで様々な異常を引き起こす化学物質」で工業的に生産されほとんどの生活用品に使用されています。あなたは、生活を楽しく、美しく、清潔にするために以下の商品を使っていますか?

多くのスプレー（防水、ヘアー、消臭、除菌・抗菌、虫よけ）、テフロン加工の台所用品、フッ素入り歯磨き粉、ヘアカラー（染毛剤）、香水、芳香剤、制汗剤、殺虫剤、防虫剤、除草剤、トイレ用洗剤、漂白剤、カビ取り剤、入浴剤、マニキュア、合成洗剤、薬用石鹸、ボディーローション等々。どれもよい香りがします。この香りの成分は数千種類もの人工合成化学物質でできており体内には「鼻、口、皮膚」などから吸収され長期間体内に残留影響を及ぼすことがあるというものです。「胎児期」の環境が成人後の病気の要因にもなり、人工化学物質は子供の「脳神経」に影響も懸念されます。我が国の実情は欧米に比べ規制はかなり緩いようで自衛手段は使用量を減らすということになりそうです。特に乳幼児のそばでのスプレーは禁止をお願いします。

環境部会　原　鶴夫

続けて行こうフリマ！を応援してください

11月最終の土曜日、フリーマーケット（略フリマ）をセンターのホールで開催いたしました。

当住協の人気事業であった「バザー」をクローズして久しくなります。その後は在庫品の処分を兼ねたフリマを展開してきましたが、環境部会委員の減少や高齢化が進み、止めるという方向になりました。しかし、小規模でも続けてほしいという声が届くようになり、また参加する人達の協力もあり今回のフリマの開催につながりました。大変好評でした。

担当部会としても「フリマ」のやり方を工夫して持続できるよう模索しております。「フリマ」にだけ携わる部会委員の募集を試みることにしました。

楽しくて喜ばれるフリマを是非応援してください。

環境部会長　千野

あそびと おしゃべりの会

♡ 開催日　1月18日（水）25日（水）
午前10時30分～12時

♡ 参加者　大沢地区を中心とした市内在住の0歳～3歳親子

♡ 場　所　大沢コミュニティ・センター　1階ゆうぎ室

申し込みは不要です。直接お越しください。

明けまして
おめでとうございます
本年もよろしくお引き立て
お願い致します。
大沢下原商店会

賀正
大沢松寿会
福寿会

海苔は栄養豊富な自然食品です!!
贈り物など、ご用命は
ぜひ当店の海苔を!!
㊢三森海苔店
三鷹市大沢四―八―一〇
TEL(32)0541
FAX(32)0261

賀正

心のケアーを
カウンセリング・教育相談は
フリースペース ゆう
自信とやる気を
中学生の学習・受験指導は
ゆうゆう塾
大沢六の十一の三
【三二】九七六三　矢野

1丁目のべんり屋
●小さい事からご相談
各種自販機取扱い
べんり屋・地域密着
たすかるくん　お掃除全般
枝切り・草むしり・不要品片付け
大沢1-10-4　家事代行・荷物移動
お気軽にお電話下さい。
042-277-3908

健康保険を適用した
訪問マッサージ・鍼灸治療
Pax パークス鍼灸院
URL http://pax-shinkyuin.com
お気軽に！　0422(30)5137

家族葬専門葬儀社
のもと祭典
安心価格の家族葬なら
おまかせください！
☎0422-57-7876
(24時間365日受付)
三鷹市牟礼2-9-8-101
ホームページは「のもと祭典」で検索！

住まいの塗装
有限会社　匠工房
Tel (33) 9755
www.takumikb.com
大沢5-18-3

趣味のきものと帯
丸洗い、しみ抜き
仕立、貴金属
の加工もどうぞ。
出張着付も致します。
鎌田（よどや）
大沢5-2-15
0422-31-9561

車検・板金・修理・各車販売
大沢自動車工業所
大沢1-3-7
(31)6394

広告募集
貴社の広告を「おおさわ」に掲載しませんか？
1コマ（4.5×2.2cm）2、500円／月
※お問い合わせ・お申し込みは、
大沢コミュニティ・センター事務局
（☎32-6986）まで

ドレミの会

ピアノに触れたことのない人のためのピアノ教室です。**月２回、第２・第４金曜日**
午前10時30分～ 12時30分、大沢ＣＣ鑑賞室

現代手描き友禅の会

毎月１回、第４水曜日
午後1時～ 4時 2階小会議室にて作品作りに熱中しております。手描き友禅の完成までは20 ～ 25の工程がありますが、この工程を簡素化し色の3原色赤青黄を配合し6色～ 12色更に配合し好みの色を作る。その3原色が織りなす色のハーモニーに魅了され華麗で繊細な友禅染に悪戦苦闘しながらも完成を楽しみに励んでおります。作品は四季折々の草花を中心に手提げかばん・ブラウス・のれん・タペストリー等色々ありますが、数多くの素材にても勉強しております。　**代表**　今野　京子

三鷹市社会福祉歌楽振興会

カラオケを練習し時折り老人ホームなどへ出かけ楽しい一時を過しています。年２～３回地元の発表会にも出演しています。
毎月第１・２・３・４・５金曜日　午後１時～ ３時
場　所　鑑賞室
代　表　手島朗 090-2932-1071
会　費　入会金1,000円　　**年会費**　1,200円

フラダンス　レイの会

ダンスを通して健康と友好を深めています。
活動日 第２・３・４日曜日　午前10時～ 12時
場　所 鑑賞室　代表　佐々木英子　TEL 31-0450
会　費（月）2,000円

福寿会　山びこ

福寿会山びこは、福寿会の会員だけが入会できるカラオケ部会です。自分の好きな曲、得意な歌等を自由に唄って、楽しんでいます。
現在部員は少人数なので沢山唄えます。
３Ｆ鑑賞室で月に2回第2と第4の木曜日13時から2時間楽しんでいます。見学も歓迎致します。

声の練習の会「グリーンボイス」

この会は開始から7年目、口腔ケアと発声、コーラスを中心に楽しく健康を保持していくための会です。
講師の玉澤明人先生は抵抗力や体力が落ちてきた人にとっての口腔ケアと体操を研究。考案された教材等で、笑いの絶えない学習の場を創ってくださいます。どうぞ皆様一度見学に来てください。
この間はコミュニティセンター祭に出演致しました。
○日時　毎月第2、第4土曜　午後1時30分～ 3時30分
○場所　大沢コミュニティ・センター　鑑賞室

三鷹大沢・宮沢賢治の会

三鷹大沢・宮沢賢治の会は、皆様のお陰によって現在20名が参加し順調に行われています。賢治の考え方、表現への想像力など、読み合わせている間に、それぞれの感想の違いが分かってきます。講師の宮澤哲夫氏の助言によって、更に各自の思いに花が咲くといった具合に終わります。毎回、終わりになりますと、大変気分が良く、次回が楽しみになります。**毎月第１日曜日の午後1時30分より、コミセンの一室**で開かれています。2年目に入りますが、責任者として、これからも気楽に賢治の世界を多くの方と楽しみたいと思っております。

大石　通明

野川書道会

大沢コミュニティ・センター設立当初の講習会から愛好者たちが集まってできたサークルです。
第１・３金曜日の月２回、二瓶先生のご指導で和気あいあいと活動しております。
年1回、大沢コミセン祭では、新しいものに挑戦し、工夫を凝らした作品を展示しております。
ご興味のある方は、是非見学をお待ちしております。

茶道同好会

日本の伝統文化の茶道を楽しみながら学んでいます。
毎月第１月曜日　午後１時～ ４時
場所　おけいこ室　　**会費**　月1,000円（茶菓子含）
代表　松下孝子 TEL（32）3963

武蔵野シンフォニック・ブラス・オーケストラ

毎月第１・２・３・４・５木曜日　午後6時30分～ 8時30分
場所　鑑賞室　　**代表**　椋尾友輔

花かいどう

四季の花を楽しむ会（華道）
活動日　第２・４水曜日　午前10時～ 12時
会費　月1,000円
代表　秋田　政子　TEL（34）0339

福寿会

福寿会は地域にお住まいの高齢者が会員となって地域行事に楽しく参加したり、会員相互のふれあい仲間づくりなど交流を楽しみます。年間を通して**月１回大沢コミセン多目的室にて第２日曜日午後12時より定例会**を開催しています。月別のお誕生日祝など市老連関係行事連絡、福寿会の事業連絡、主な行事お知らせなどお茶を飲みながらの懇談で和気あいあいの時間と共に輪投げ、健康体操、コーラス歌など皆が参加しそれぞれ楽しい時間を過ごします。是非お気軽にご入会をお待ち致します。
年間会費　1,500円です　　**連絡先**　32-9204 小野

楽碁会

新年を迎えて今年は囲碁をやってみるという計画はいかがでしょうか。囲碁は奥の深いゲームで初心者から有段者まで皆同じように楽しむことができます。人と人とのコミュニケーションを築くことができ、また認知症の予防効果もあると言われております。そこで大沢コミセンの囲碁クラブ「楽碁会」の活動状況をご紹介しますので奮ってご参加ください。
開催日時：毎週土曜日　午後１時～ ４時
場　　所：大沢コミセン 小会議室（コミセンの都合でたまに休みがあり場所も変更になることがあります）

福寿会　コーラス部

福寿会の中で、歌の好きな10数人のメンバーで定例会の後に1時間30分本間先生のご指導のもとに童謡や抒情歌等懐かしい歌を皆で楽しくやっています。
月に1回のためになかなか上達しませんが、皆で仲良く和気あいあいとやっております。

大沢絵手紙の会

絵手紙の講習会からスタートした3年目のサークルです。**第2水曜日の1時30分から会議室**でおけいこをしています。
皆さんと一緒に続けているうちに、いつの間にか引き出された個性に楽しさを覚えてきました。
干支の酉にちなんでヒヨコ・フクロウ・飛んでいる白鳥・もちろんおんどりも描きました。
皆さんが、飛躍の年になりますように。

代表　今田　節子

大沢気功太極拳の会

当会はコミュニティセンター開設まもなく発足した歴史あるサークルです。
土曜、月3回10時から2時間、全日本太極拳協会の先生を招き教室形式で行っています。気を体内に巡らすことにより身心の健康を得る気功、中国の拳法の一つで円を描く動作を中心に身体、精神を鍛える太極拳、会員15名全員楽しく活動しています。
今まで運動に馴染みのない方でもできる身体に優しい運動です。是非一度体験してみませんか！

代表　平井　幸彦

あやめ（家庭婦人バレーボールチーム）

活動日時　毎週木曜日10時から13時まで
コミセン体育館
40年以上大沢コミセンでバレーボールを練習しています。メンバーは30代から60代まで、幅広い年齢層の仲間達で活動しています。三鷹市の家庭婦人バレーボール連盟に所属し、年4回ほど三鷹市の大会に出場し、他地域の大会にも年数回出場しています。ボールを追いかけることがすきな人、運動がすきなひと、チームプレイがすきなひと、家庭婦人ならどなたでも！　ぜひ試しに練習にきてください。お待ちしております。

さわやか・ゆめ体操　大沢

私達の体操は「寝込まない・寝込ませない」を目標にした介護予防体操です。
口・手指の体操からはじまり、なつメロ、民謡、唱歌等に合わせて体を動かす上肢・下肢の体操。どの体操も、無理なく楽しくを心がけてやっています。
「ここに来るのが楽しみです。」と通って来てくださる皆さんと、これからもさわやかな時間を作っていきたいと思っています。ご参加をお待ちしております。
第２・第４水曜日　10時～　多目的室
参加費100円。体操ができる服装と飲み物を！

大沢ＣＣトレーニングサークル

大沢コミュニティ創立からのサークル活動です。
皆さん健康で楽しくやっているストレッチ体操です。地域の皆さんも仲間に入りませんか。
いちど体験してみてはいかがですか。
毎週水曜日　午前10時～ 12時　体育館

▲文化関係

平成 28 年度
登録申請自主サークル紹介
（お好きなサークルに参加してみませんか）

体育関係▼

50代からのゆうゆう体操クラブ（心と身体のバランス）

- 毎月のテーマのもとに、身体を健康に保持します。
- 名曲に合わせて体操し、全身の血流を良くします。
- 筋力をアップし転倒防止、強い身体をつくります。
- 何歳になっても「良い姿勢」を保ち続けます。
- 体操して介護無縁の人生をめざします。
- ゆっくりとした動きで、やさしい体操です。
- 仲間と一緒に楽しく、気分も爽快です。
- テキストを参考にし、自宅でも体操できます。

毎週月曜日10時～ 11時40分まで多目的室で行っています。
（指導者：日体大卒体操指導歴40数年　石川きよ子先生）

ゆとりクラブ

毎週月曜日　10時～ 12時　3階おけいこ室にて活動しております。
ゆとりをもって、毎日をいきいきと過ごせるように、年齢に即した運動を楽しむ少人数の同好会です。
体と心をほぐせればと願っております。

代表　榛沢　妙子

翔空手道クラブ

1974年に産声をあげ、今年で43年です！
沖縄発祥の空手道は、現在世界に1億人の愛好者がおり、2020年の東京オリンピックには正式種目として加盟するほどの人気です。空手道は、護身術や健康法としての価値もあり、子供から大人まで、誰でも楽しめる武道です。是非一度体験入門に来てください。**毎週木曜日：午後6時～ 9時**

ストレッチ体操

月４回、毎週金曜日の3時から約2時間、コミュニティセンター多目的室でストレッチ体操を行っています。
体操の内容は、関節の稼働領域を広げ、体の柔軟性を増し、普段使っていない筋肉を伸ばすことにより血液の循環性をよくします。腰痛の方には痛み解消に効くと思います。

ダンベル体操

「安全」で「効果的」に「楽しく」続けていくことをモットーに今年21年目を迎えました。
ダンベルを使ったシンプルな運動で、毎週笑顔で気持ちの良い汗をかいています。
無理のないゆっくりとしたこのダンベル体操のクラスは、他人と比較することなくマイペースでできるので中高年の方にお勧めです。
無料体験も行っていますのでお気軽においでください。
- **木曜日　10時30分～ 11時30分（吉﨑）**
- **3F 鑑賞室**

大沢バドミントンクラブ

大沢バドミントンは**毎週金曜日の午前中**に活動しています。現在は約11名のメンバーが在籍しており、主にダブルスの試合形式をとり、和気あいあいと楽しく汗を流しております。バドミントンだけでなく、お花見、暑気払いなど季節にあわせ、皆で食事をしながら親睦を深めております。
初心者でも経験者でも興味のある方は是非、体育館をのぞいてみてください。お待ちしております。

山畑　友恵