

これまでの暑さがどこにいつてしまったのか…と思うほど一気に涼しくなりました。この気温差で体調を崩さないように気を付けてくださいね。

今回の裏面は、地区ごとに地域の情報を紹介します。

“ちょっといい話”

#12 きっかけは小さな気づきから

小学校の集団登校の見守り活動を毎日している民生委員のSさん。マンションと高齢者施設の間にある信号を15人ほどの集団がいつも青信号で渡り切れません。民生委員の仲間と「どうしても信号が赤になってしまふ。」「あと数秒、青信号が長ければいいね。」という話をしていました。民生委員の仲間だけでなく、住民の方とも話題に挙がることもありました。

最初に話題が出てから1年が経過しても状況は変わらず、信号が赤になっても子どもたちが渡っているのは怖いと感じたSさんは、無理を承知で警察に信号のことを聞いてみることにしたそうです。

小さな気づきをそのままにせず、日頃から気軽に話し合える地域の雰囲気があることで、地域の安全・安心につながっているのですね。



危機管理のプロに聞く防災の知恵



被災地での救助活動や避難所支援などで大活躍の自衛隊の皆さんですが、今年はオリンピックやパラリンピック、ワクチン接種でも活躍する姿がみられました。

さて、災害時には私たちを助けてくれる心強い存在の自衛隊の皆さんですが、どのように防災をしているのでしょうか。わが家でもできる自衛官の防災の知恵をご紹介します。



日頃から心がけていること

- 手ぬぐいを持参  
⇒止血の応急処置やマスク代わり、タオルとしても使える。
- 胸より高い位置に大きな物を置かない  
⇒家具の転倒や物の落下による負傷を回避。

災害時に役立つ知恵

- 懐中電灯をランタン代わりに  
⇒懐中電灯の先端をくしゃくしゃにしたビニール袋で覆うと広範囲の光に変化。
- ツナ缶・バターをろうそくに  
⇒バターに缶切りや爪楊枝で穴をあけ、長く切った綿紐を通せばろうそくに。

自衛官の非常食

- カレー粉、焼き肉のたれ  
⇒カレー粉は食欲がアップ、焼き肉のたれは糖分豊富な甘口を。
- おすすめはスイーツ缶  
⇒やわらかくて食べやすく、糖分からエネルギーが得られて精神安定の効果も。

出典：自衛隊防災 BOOK  
自衛隊 OFFICIAL LIFE HACK CHANNEL  
→めぐるボランティア・区民活動センターで貸出しています！

自衛官の妻が心がけていること

番外編  
コラム

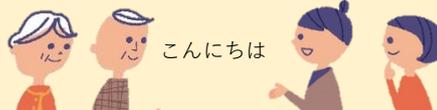
近所の人と協力することが大切

いろんな状況を想定し、場合によっては近所の人に助けを求めよう子どもたちに伝えていきます。

そのためにも普段から近所の人と交流を図っています。頼りになるのはご近所の皆さん、助けを求めるとは恥ずかしいことではないと教えています。



非常時の備えが大事なように、近所の人と助け合いができるよう普段からお付き合いをするのも大事な備えのひとつです。難しく考えず、まずはあいさつから心がけたいですね。



地域で活躍する若い世代！

キラリ★

かがやく  
まちびと  
発見☆

下目黒五丁目自治会  
おき たかし  
沖 尚志さん



沖さんは幼少期を過ごした目黒区に転入後、ハロウインの催しを通じて町会役員となり、地域活動をするようになったそうです。アイデアと活力にあふれた沖さんにお話を伺いました。

ファンレイザー  
としても活動中！

沖さん発！新しい活動その1



町内在住のデザイナーの協力と助成金を活用して町会パンフレットを作成しました。2種類あります！

沖さん発！新しい活動その2



町会・東急株・南泉公園グリーンクラブと共同で「まちまるごとグリーンガーデンプロジェクト」を実施中！町内に季節の花が増えています。

Q 町会活動に誘われた時はどうでしたか。

ハロウインの催しに町会から協力をいただいたご縁もあり、私でお役に立つのであればということ引き受けました。最初は不安もありましたが、新しい提案を受入れてくれる雰囲気感謝しています。

Q やってよかったこと、変わったことはありますか。

地域で知っている人が増え、大人だけではなく子どもたちも含めてコミュニケーションの輪が広がり、地域への愛着が増しました。

Q 仕事で忙しいなかで町会活動をするエネルギー源は？

町会やグリーンクラブ等の地域活動は、家族と一緒に出来る範囲で行っているので負担に思ったことはありません。地域の子もや我が子にとって安心できる地元・下目黒のまちづくりへの貢献がやりがいです。町会として魅力ある活動を行うことで、地域を元気にしていきたいと思います。



瀧川 隆町会長

沖さんは地域の人と自治会をつないでくれます。特に地域になじみのない若い世代には安心感を与えてくれます。地域が明るく元気になりますよ。

長年携わってきた役員と新しい役員が互いを尊重し、認め合うことで、地域に新しい風が吹いていますね。沖さん作成のホームページも是非ご覧ください！



下目黒五丁目自治会

←ホームページのQRコード

なんでも掲示板

社協  
主催

第18回めぐろ地域福祉のつどい

めぐろ地域福祉のつどいは、地域活動を行っている区内の団体・施設等が地域のかたとふれあいながら活動をPRするイベントです。今年はオンラインで開催します！10月下旬には特設サイトもオープンし、めぐろの地域団体紹介や、当日開催するオンラインイベントをご案内していきます。みなさんのご参加お待ちしております！



日時 2021年11月3日(土) 10時~16時

特設サイト URL

<https://www.tettechan-meguroshakyo.com>

特設サイト  
QRコード



オンラインイベント

- 体験 おやこ料理体験やベビーマッサージ
- 閲覧 特技ボランティアさん紹介
- 配信 バーチャル「てってちゃん」体験



日本美のミュージアムホテル  
ホテル雅叙園東京

お祝いや会食、散策などで訪れたことがあるという方も多いのではないのでしょうか。一歩足を踏み入ると、豪華絢爛な数々の芸術品や美しく整備された庭園に目も心も奪われます。庭園の滝は裏側を通ることができ、そこでは不思議とパワーが感じられます。



ホームページより

ホテル雅叙園東京では地域貢献活動を大事にされており、春には「we love めぐろ」の清掃活動やさくらまつりの支援をしています。地域とのつながりを大切にされているのもホテルの魅力ですね。

オンラインイベントのトップバッターに登場！

注目！

名所めぐりクイズ

出演時間①10:00~

②14:00~

和(なごみ)チーム

地域貢献活動の一環として、**ホテル雅叙園東京の内定者**の皆さんが左記のオンラインイベントに登場します！区民の皆さんに長く親しまれてきた区内のある場所を映像にして、クイズを出題します。ぜひ、ご参加ください！

仲間やご近所などでの支え合いの工夫やお困りごとなど、ぜひ教えてください！

【発行】(社福) 目黒区社会福祉協議会 地域支援課 地域支え合い事業担当 発行日: 令和3年9月28日

目黒区上目黒 2-19-15 目黒区総合庁舎別館 3階 TEL: 03 (5708) 5792 FAX: 03 (3711) 4954

不定期発行中

# フードドライブの取り組みが始まっています



7月からフードドライブの活動を始めた菅刈住区住民会議の方へお話をうかがいました。

## 始めたきっかけは？

コロナ禍で住区の行事中止が続く中、何か活動できないかと考え、フードドライブを思いつきました。

息の長い活動にしたいので、無理なくできるよう、すでにフードドライブを実施されているエコライフめぐろ推進協会の協力を得て、集めた食品は区内の福祉施設などへ提供していただいています。

## 実際にやってみていかがですか？

第1回の開催では、菅刈小学校PTAがたくさんのお食品を寄付してくださり、心強く感じました。子どもたちの食品ロス削減の意識啓発になるとともに、行事がなく関わる機会が少なくなっていたPTAとのつながりを再確認する機会にもなりました。

第1回：350点、79.7kg  
第2回：363点、81.6kg  
の食品寄付がありました。



寄付者へサンキューカードを渡して、感謝を伝える工夫をされています。

## 菅刈フードドライブ

奇数月 最終土曜日 10:00～15:00 菅刈住区センター  
※時間は変更になる可能性があります

## フードドライブとは？

家庭などで食べきれない、余っている食品を持ち寄り、地域の福祉施設やフードバンクなどに提供する活動

## 上一東町会でもお試し実施中！



まずは地域の方に活動を知っていただくために、町会事務所で始めました。

## 最近運動していますか？

## ひがしやまホーム 健康習慣カレンダー

ひがしやまホームでは、コロナ感染予防のためサロンや会食の中止が続いていますが、少しでも地域の方が体を動かすきっかけになればと『健康習慣カレンダー』を始めました。

### 健康習慣カレンダーの使い方

- ①日々の体調や運動量を記録  
⇒運動量の見える化と運動の習慣化に
- ②ひがしやまホームの受付でスタンプをもらう  
⇒ちょっとした外出や人とのふれあいの機会に
- ③付属のクイズや通信で脳トレとちょっと一息



健康習慣カレンダーユーザー

浦辺三十三(さとみ)さん

地域との交流の機会がなくなりましたが、元氣なお顔が見られて嬉しいです。

ひがしやまホーム職員

スタンプを一つもらうと“また明日も”という気持ちになり、仲間と声をかけ合って毎日使っています。  
ホームの職員の方とおしゃべりするのも楽しみです。



## なんでも掲示板

### ミニ

## ほくいきネット通信

### ほくいきネット座談会企画中！

コロナ禍で思うような地域活動ができずモチベーションが下がりがちな今日この頃…

ほくいきネットでは、まずは地域のつながりの受け皿となる地域活動が元氣にならなくてはと考え、同じ地域で活動する人々が会場やオンラインで気軽に参加できる座談会を企画しています。

詳細はただいま検討中ですが、皆様とお話できることを今から楽しみにしています。

### 社協主催 第18回めぐろ地域福祉のつどい

今年はオンラインで開催します！

10月下旬には特設サイトもオープンし、めぐろの地域団体紹介や、当日開催するオンラインイベントをご案内していきます。みなさんのご参加お待ちしております！

日時 2021年11月13日(土) 10時～16時

企画1 特設サイトにてめぐろの団体紹介

企画2 当日、オンラインイベントを開催！

詳しくは社協HPへ



仲間やご近所などでの支え合いの工夫やお困りごとなど、ぜひ教えてください！

【発行】(社福) 目黒区社会福祉協議会 地域支援課 地域支え合い事業担当 発行日：令和3年9月28日

目黒区上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎別館3階 TEL：03(5708)5792 FAX:03(3711)4954

不定期発行中

## 障害をもつかたのスポーツ広場@碑文谷体育館

心身に障害をもつかたが、いつでも気軽にスポーツを楽しめる場所が碑文谷体育館にあります！日常的なスポーツ活動の促進を目的とし、現在は主に軽度の知的障害・視覚障害・肢体不自由・自閉症・若年性認知症のかたが、種目のルールに拘らず、興味を持った種目を指導員と一緒にプレーしています。

スポーツを指導してくれるのは、障害者スポーツ指導員資格者を有するスポーツ推進委員 OBOG の皆さん。準備体操を一緒に行ったり、スポーツを通じて利用者と交流することをとても楽しみにされています。

バスケットやバレーなど一般的な用具はもちろん、ストラックアウトやペタンク、特大の風船遊びにスポーツチャンバラ、ポッチャなど普段なかなか体験できない用具も充実し、スポーツの幅を拡げてくれます。

ぜひ皆さん、広い体育館で思いきり身体を動かしてみませんか？

自閉症気味だった方が自分から参加するようになりました。

利用団体のこえ



あまり笑うことが無かったかたが  
たくさん笑うようになりました。



球技はひと通り何でも揃っています。



好きなスポーツを好きなだけ♪  
(写真は碑文谷体育館オフィシャルサイトより)

### 障害をもつかたのスポーツ広場

実施日：第1・3（金）13:20～15:20

費用：障害をもつかた 150円

（介助者無料）

持ち物：運動のできる服装、屋内シューズ

問合せ：碑文谷体育館（3760）1941

碑文谷体育館オフィシャルサイト



## なんでも掲示板

社協  
主催

### 第18回めぐろ地域福祉のつどい

今年は**オンライン**で開催します！

10月下旬には特設サイトもオープンし、めぐろの地域団体紹介や、当日開催するオンラインイベントをご案内していきます。みなさんのご参加お待ちしております！

**日時** 2021年11月13日（土）10時～16時

企画1

特設サイトに  
めぐろの団体紹介

企画2

当日、オンライン  
イベントを開催！

詳しくは  
社協 HPへ



町会  
より

### 卓球台、探しています！



中町東町会では、まだ使える卓球台を寄付して下さる方、施設、団体を探しています。

昨年、町会事務所を建て替え、町会員だけではなく、地域の方にも施設の貸出をしています。子どもから高齢者までたくさんの方が卓球を楽しみにしています。心当たりのある方は目黒区社会福祉協議会地域支援課地域支え合い事業担当までご連絡ください。

## わたしたちの「かんたん飯」

### きゅうりのピリ辛煮

材料

きゅうり1kg(6～7本くらい)

塩 大さじ1杯(15g)

生姜 1片

鷹の爪 輪切り適量

塩昆布 適量(無くても可)

A { しょうゆ 40cc  
みりん 20cc  
酢 50cc  
砂糖 35g

～つくりかた～

1:薄切りにしたきゅうりに塩をまぶし軽く揉みこみ30分程度置く。生姜を千切りにしておく。

2:きゅうりの水分をよく絞る。

3:Aの材料を煮立たせ、きゅうりを入れて強火で煮る。

4:10分くらい煮たら、生姜、唐辛子、塩昆布を入れる。

5:汁気がなくなるまで煮詰めたら出来上がり。煮詰めず、ジップロック等で漬けてもOK



煮込み始めは青さ 10分後には良い感 冷めると味が馴染みさ  
が残るきゅうり しに色が着きます らに美味しくなります。

仲間やご近所などでの支え合いの工夫やお困りごとなど、ぜひ教えてください！

【発行】(社福) 目黒区社会福祉協議会 地域支援課 地域支え合い事業担当 発行日：令和3年9月28日

目黒区上目黒 2-19-15 目黒区総合庁舎別館3階 TEL:03(5708)5792 FAX:03(3711)4954

不定期発行中

洗足北町会、洗足2丁目町会



ホームページを開設しています



## 洗足北町会



2021年4月1日から、公式ホームページを開設しています。作成しているのは、町会役員の40代の若い世代です。会長も「若い人の感性を大切に、良い様に任せている」そうです。

従来の回覧板に加えてホームページに掲載する情報は、今何を伝えることが大切かを考えています。ゴミの収集日前に回収の中止を掲載してお知らせすることで、きちんとゴミが出るようになったそうです。

ホームページを介して若い世代の方にも興味や関心をもってもらい、町会に入るきっかけになれば、町の活性化にもつながりますね！

ホームページを見て興味のある方は、町会の活動に参加してもらいたいです!!



林会長



## 洗足二丁目町会



2016年から、公式ホームページを開設しています。ホームページの作成にも携わっている副会長は町会役員だけでなく、商店街の理事長もされていますので、どちらの情報も掲載できるのが強みです。

ホームページに『お祭りでお神輿が出る』と掲載した時、以前洗足2丁目に住んでいたという方から「神輿を担ぎたい!」と嬉しい連絡があったそうです。地域で行われているイベント情報や活動報告を掲載しておくことで、思わぬ人とのつながりができますね。ホームページには地域のためになる情報も掲載されていますので、ぜひ覗いてみてください。



依田副会長

ホームページを見ていただき、若い人にも町会活動やイベントに参加してもらいたいです。一緒にまちづくりをしていきましょう!

## なんでも掲示板

## 社協主催 第18回めぐろ地域福祉のつどい

めぐろ地域福祉のつどいは、地域活動を行っている区内の団体・施設等が地域のかたとふれあいながら活動をPRするイベントです。今年はオンラインで開催します! 10月下旬には特設サイトもオープンし、めぐろの地域団体紹介や、当日開催するオンラインイベントをご案内していきます。みなさんのご参加お待ちしております!



日時 2021年11月13日(土) 10時~16時

特設サイト URL

<https://www.tettechan-meguroshakyo.com>特設サイト  
QRコード

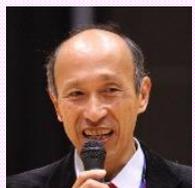
## オンラインイベント

- 体験 およこ料理体験やベビーマッサージ
- 閲覧 特技ボランティアさん紹介
- 配信 バーチャル「てってちゃん」体験

## 誰でも自由に参加できるあそぼう会

あそぼう会は、すずめのお宿緑地公園で毎週金曜日15時~17時、誰でも自由に参加できる遊びの広場(参加年齢制限なし、予約不要)を開催しています。私も初めて訪れた際、スタッフの方に話を聞きながら子ども達の様子を写真に撮っていましたが、途中から遊びの輪の中に巻き込まれ、汗だくになって走っていました。コロナ禍が続き、外で自由に遊ぶことに不安を感じている方、あそぼう会では見守ってくれる大人がいるので、安心して遊べます! 子どもの遊ぶ姿や声は、地域を元気にしてくれますね。

子どもの遊び場を大切に  
する輪を広げて  
いきたい!

あそぼう会スタッフ  
かじろさん

仲間やご近所などでの支え合いの工夫やお困りごとなど、ぜひ教えてください!

【発行】(社福) 目黒区社会福祉協議会 地域支援課 地域支え合い事業担当 発行日: 令和3年9月28日

目黒区上目黒 2-19-15 目黒区総合庁舎別館3階 TEL: 03 (5708) 5792 FAX: 03 (3711) 4954

不定期発行中



ご紹介！

## 『なかよし・うおよし』

7月にめぐろ区民キャンパス前に駄菓子屋兼多目的スペースがオープン。子どもや大人の心のオアシス誕生です。今年、社会福祉士になられた店主の北澤さん（八雲住区住民会議 現会長）にお話を伺いました。



定休日：祝日・月・火  
11:30～18:00 営業

HP:



階段を上った2階は素敵な空間です。機がこびりつき、WiFi無料接続！

### 🔪 駄菓子屋出店のきっかけは？

長年八雲に住んで子どものために学童保育クラブ・PTA・青少年委員などに携わってきたのですが、そんな中で『ふるさと八雲づくり』のために地域の人が集まれる場ができればいいな～と周りと話していました。それを耳にしていた魚屋「うおよし」の店主が廃業に伴い、お店を使ってもいいよと申し出てくださり、駄菓子屋の夢が一気に具体化しました。

### 🔪 始めて良かったことは？

お店を通して子どもや大人、高齢者など様々な人々と関わることですね。気軽に立ち寄りいただき、新たな出会いが生まれ地域の様々な話などが少しずつできるようになってきたのかなと思っています。コロナ禍で我慢を強いられている子どもたちにとってホッと一息つける場所になっており、高齢者も昔なじみの「うおよし」の名前に惹かれ、懐かしそうに覗いておられるようです。

### 🔪 大変なことやこれからについては？

コロナ禍で当初予定していた事業が進まず、経営的なやりくりが難しいことです。お店のカフェやワークスペースを使ってもらって、駄菓子屋を維持したいと考えています。早くコロナが収束し様々な工夫を凝らし経験を積んで、お店を続けていきたいと思っています。

☆☆2階のワークスペースはおしゃれなログハウス風で落ち着きます。ミーティングなどでもレンタルできるそうです。佐渡米の美味しいおにぎりやラムネなどの飲み物もありますので、是非立ち寄ってみてください♪



## 社協主催 第18回めぐろ地域福祉のつどい

めぐろ地域福祉のつどいは、地域活動を行っている区内の団体・施設等が地域のかたとふれあいながら活動をPRするイベントです。今年はオンラインで開催します！10月下旬には特設サイトもオープンし、めぐろの地域団体紹介や、当日開催するオンラインイベントをご案内していきます。みなさんのご参加お待ちしております！



日時 2021年11月13日(土) 10時～16時

特設サイト URL

<https://www.tettechan-meguroshakyo.com>

特設サイト  
QRコード



### オンラインイベント

- 体験 おやこ料理体験やベビーマッサージ
- 閲覧 特技ボランティアさん紹介
- 配信 バーチャル「てってちゃん」体験

## 西部地区にある大学といえば...

大岡山駅前にある東京工業大学を思い浮かれるかもしれませんが、東京医療センター内に東京医療保健大学東が丘看護学部があるのをご存じですか？

毎年3月と9月に学生と教員の方々が中心となって、地域の方々の健康づくりに役立つイベント『ひがしが丘保健室』が開催されてきましたが、コロナ禍により2年間開催中止となっています。現在は、保健師を目指す学生が中心となって過去にご参加いただいた方へ『ひがしが丘保健室だより』として年に数回の健康づくりのためのお手紙をお届けしています。

コロナ禍が収束したら、未来の地域医療を支える看護師・保健師の学生さんと地域にお住まいの方々との交流が再び図られるといいですね。



▶ 仲間やご近所などでの支え合いの工夫やお困りごとなど、ぜひ教えてください！