

地域活動参加への手引き

生涯現役

せたがや生涯現役ネットワーク 活動団体ガイドブック



つながろう世田谷

つながるよなな



せたがや生涯現役ネットワーク 2022年6月

目次

- ・せたがや生涯現役ネットワークとは・・・・・・・・・・ 1
- ・参加団体の活動紹介(全52団体)・・・・・・・・・・ 3
 - 健康づくり(9団体)・・・・・・・・・・ 4
 - シニアのための活動(11団体)・・・・・・・・・・ 7
 - シニア・障がい者のための活動(3団体)・・・・10
 - 障がい者のための活動(1団体)・・・・・・・・・・10
 - 趣味・仲間づくり(11団体)・・・・・・・・・・11
 - 環境(3団体)・・・・・・・・・・15
 - 環境・子供のための活動(1団体)・・・・・・・・・・16
 - 子供のための活動(2団体)・・・・・・・・・・16
 - まちづくり拠点(7団体)・・・・・・・・・・17
 - その他(4団体)・・・・・・・・・・19
- ・地域活動への入口・・・・・・・・・・20
- ・地域活動と健康寿命の関係・・・・・・・・・・21
- ・各団体の主要な活動場所・・・・・・・・・・22



せたがや生涯現役ネットワークとは

定年退職などをきっかけに「地域で何かをやってみたい」と思ったものの、どのように地域と関わればよいのかと感じる方がいる一方で、地域の活動団体や事業者は、これまでの経験、知識や技術をいかして地域活動に参加していただける中高年の方を求めています。

そこで、「生涯現役」を共通テーマに、中高年世代の皆さんの地域活動への参加・参画をする機会を広げるための組織を、「せたがや生涯現役ネットワーク」として2007年に立ち上げました。参加団体は、街づくり、福祉、環境、健康づくりや仲間づくりなど多彩な活動をしており、概ね年1回、参加団体による活動紹介イベントを開催しています。

せたがや生涯現役ネットワークに団体として参加登録すると、会員募集活動が効果的にでき、他団体との情報交換や共同イベント開催など団体同士のつながりができます。さらに、区の施設でのチラシ配布など区の支援も得られるなど多くのメリットがあります。

新規の団体参加登録に関する質問・手続きについては、事務局へお問い合わせください。また、個々の団体活動に関するご質問は、直接各団体にお問い合わせください。

ホームページ <https://setagaya-network.jimdo.com/>
「せたがや生涯現役ネットワーク」で検索



【問い合わせ先】

世田谷区生活文化政策部市民活動推進課
(せたがや生涯現役ネットワーク事務局)

TEL 03-6304-3176 FAX 03-6304-3597

ホームページ <https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kurashi/007/011/d00032679.html>

ホーム>目次から探す>くらし・手続き>まちづくり活動>社会参加・仲間づくり>せたがや生涯現役ネットワーク





参加団体の活動紹介（全52団体）

せたがや生涯現役ネットワークに参加している52団体の活動を、次頁以降に紹介いたします。

活動紹介記事をご覧ください、ご興味のある団体がありましたら各団体の連絡先へお気軽に連絡頂き、見学や体験参加をされてはいかがでしょうか。

各団体は世田谷にご縁を持つ皆さまの参加を、心から歓迎いたします。

記事の中の   このマークにスマホをかざしてQRコード（二次元バーコード）を読み取ると紹介動画がすぐに始まりますので、是非ご視聴ください。

「QRコード読み取り方法」については、下の説明をご覧ください。



※ QRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。



スマホを使いこなそう！
簡単、QRコード読み取り法

パソコンクラブ優遊会 中島有二

このガイドブックに印刷されているQRコードを、スマホで読み取ってタップするとすぐにネットの情報や動画を見る事ができます。

もっとも手軽なQRコードの読み取り方を解説します。さあ、やってみましょう。

Android（バージョン11）の場合：

- ① 「カメラ」アイコンをタップします。
- ② 画面下部の「その他」をタップします。
「その他」がない場合は、「カメラ」のあたりを左にスワイプしてスクロールして探します。
- ③ 「レンズ」をタップします。さらにGoogleレンズの説明が表示された場合は「OK」をタップします。
- ⑤ カメラをQRコードに向けます。
- ⑥ 読み取りが終了すると、画面上部に通知が表示されるので、これをタップ。
これで、リンク先のWebサイトが表示されます。

iPhoneの場合：

- ① 「カメラ」アイコンをタップします。
- ② カメラをQRコードに向けます。
- ③ QRコードを認識すると、QRコードの代わりに黄色い枠が表示されます。
- ④ 読み取りが終了すると、画面上部に通知が表示されるので、これをタップ。
これで、リンク先のWebサイトが表示されます。

無料のアプリをインストールする方法：

- 「QRコードリーダー」で検索すると無料アプリが多数見つかりますので、気に入ったものを選んでインストールします。
- ① アプリを起動します。
 - ② 広告が表示されるので×で消します。
 - ③ カメラをQRコードに向けます。
 - ④ 読み取りが終了すると、画面に通知が表示されるので、これをタップ。
これで、リンク先のWebサイトが表示されます。

健康づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>世田谷区健康体操連盟</p> <p>(連絡先) 兜山 好直 090-1617-4487 kabutoy03@t09.itscom.net</p> <p>(活動場所) 区内全域に73クラブで開催。お近くの会場にお問い合わせ下さい。</p>	 <p>全員でストレッチ (トリムのつどい)</p>    <p>http://home.n09.itscom.net/kenko/ 「健康体操連盟」で検索</p>	<p>当連盟は、指導者を各クラブへ派遣しています。健康体操の主なプログラムは、ストレッチ、筋力トレーニング、エクササイズウォーキング、リズム運動などから構成され、これにより基礎体力づくりを行ない、体と心の健康を目指しています。</p> <p>2022年6月にはコロナで見合わせていたトリムのつどいを3年ぶりに開催。創立50年を超えて活動を続けています。</p> <p>1ヵ月 1,000~1,500円</p>
<p>世田谷ウォーキングフォーラム</p> <p>(連絡先) 佐伯京子 080-1256-1524 setagayaWF@gmail.com</p> <p>(活動場所) 砧・駒沢・世田谷・芦花などの区内公園や北沢川緑道、その他区内外オリジナルなまち歩き。</p>   <p>開催日時・集合場所は、ホームページの毎月の活動予定表をご参照ください。</p>	 <p>2020/1/9 山手七福神めぐり 瑞聖寺大雄宝殿</p>     <p>http://setagaya-walking-forum.jimdo.com/</p>	<p>初参加歓迎！ 事前予約不要・直接集合場所へおいでください。</p> <p>世田谷区内外の歴史、自然、個性的な街並みなどの見所で解説を聞いたり、参加者同士で会話をしながら楽しく歩きます。公園内ウォーキングは参加費無料。比較的歩きやすいコースを体調に合わせて歩くこともできます。</p> <p>健康づくり、仲間づくりとともに、世田谷/目黒/杉並などの地域を知る事ができます。</p> <p>平日午前中2時間程度/3~6km</p> <p>参加費：公園内原則無料。それ以外1回100円~200円</p>
<p>けやき歩好会 (けやきあるこうかい) (連絡先)</p> <p>山中 輝雄 090-6474-8905 yamanaka-tro@nifty.com 佐藤 貴代 090-6564-3074</p> <p>(活動場所) 世田谷区を中心に都内各所。時には多摩川を越え近郊里山地区を散策します。</p>	 <p>国立科学博物館附属 自然教育研究所 Institute for Nature Study, National Museum of Nature and Science</p>  	<p>朝は何かと忙しい。〇〇駅午前10時集合という歩こう会は多いけれど、午後誰か一緒に歩ける人はいないかしら・・・。</p> <p>私達の会は、そういう午後1時からなら歩けるといふ人たちの会です。</p> <p>例会は月二回。第一水曜日と第三水曜日。</p> <p>会員は、烏山、梅ヶ丘、三軒茶屋、用賀、玉川台、上野毛、奥沢、尾山台等。</p> <p>年会費 2,000円</p>

健康づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団</p> <p>(連絡先) 03-3417-2811 ※詳細は当財団ホームページをご覧ください。</p> <p>(活動場所) ・区立総合運動場 ・区立大蔵第二運動場 ・区立千歳温水プール ・その他区立スポーツ施設等</p>	 <p>区立総合運動場</p>  <p>https://www.se-sports.or.jp/</p>	<p>当財団では、多くの方々が楽しめる様々な各種スポーツ教室やスポーツ大会などを区立スポーツ施設にて開催しています。また、区内で実施するユニバーサルスポーツや障がい者スポーツなど、各種イベントの情報発信、イベントを支えるボランティアスタッフの募集も随時行っています。</p>
<p>NPO法人 日本サルサ協会</p> <p>(連絡先) 高取美佐子 090-4529-8394 rainamisako@yahoo.co.jp</p> <p>(活動場所) 世田谷区、港区など</p> 	  <p>https://www.japan-salsa.com/</p>	<p>シニア向けのサルサダンス講習会やラテン音楽の演奏会のイベント開催を通じて心身共の健康に貢献。</p> <p>参加費 講習会の実費</p>   <p>生涯現役フェア(10分間)</p>
<p>一般社団法人 中野ブラザーズ タップダンス連盟</p>  <p>中野章三</p> <p>(連絡先) 座タップ事務局 中山 03-6231-9005 info@nakanobros-tda.com</p> <p>(活動場所) コロナ禍で定期活動は休止中 不定期で活動予定あり</p>	   <p>http://www.nakanobros-tda.com/ 「座タップ」で検索してください。</p>	  <p>座タップダンス健康法 紹介動画 (12分間)</p> <p>昭和の芸能界で活躍したタップダンサーの中野ブラザーズ・中野章三が考案したイスに座ってタップダンスを楽しむ健康プログラム「座タップダンス健康法」です。足腰に負担をかけずに、健康維持・転倒防止・介護予防に楽しみながら取り組みます。</p>

健康づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>自カヨガ・クラブ</p> <p>(連絡先)</p>  <p>壹伊布三子</p> <p>03-3466-1216(FAXも同じ) ichiyoga@ksf.biglobe.ne.jp</p> <p>(活動場所)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 壹伊スタディハウス ・ 桜丘区民センター ・ 弦巻区民センターなど 	      <p>www.ichii-yoga.net 「いちいスタディハウス」で検索</p>	<p>正しい呼吸・身体を歪ませない・内臓下垂させないをモットーに各種柔軟法・ポーズ・呼吸法をします。「老いなきヨガ」「四季のヨガ」「自然妊娠法」の指導者は83歳。</p>  <p>壹伊布三子著書</p> <p>月額 1,000～1,500円</p>
<p>NPO法人東京木村式自然栽培推進協会</p>  <p>(連絡先) 松本富美子 090-1842-9196 setagaya@kimurashiki.org</p>	  <p>https://www.facebook.com/tokyokimurashiki 「東京木村式自然栽培」で検索</p>	<p>広く一般市民を対象として、自然栽培による農作物の啓蒙と食の安全を考えてゆく為の事業として</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 一般市民の健やかな暮らしと社会全体の自然環境の保全を図る活動 ・ 消費者の保護を図る活動 ・ 食を通じて子供の健全育成を図る活動 <p>を行い、その結果、地域の活性化に寄与することを目的としています。</p>
<p>生きがい世田谷の会</p> <p>(連絡先)</p> <p>久木田 新 03-3705-8056 090-3800-1843</p> <p>k-arata20828@yahoo.ne.jp</p> <p>(活動場所)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ひだまり友遊会館 	     <p>https://yoshidata.web.fc2.com/club/dayori/ikigai_s/ikigai.html 「生きがい世田谷の会」で検索。</p>	<p>健康と生きがいづくりをテーマとした活動をしています。</p> <p>「生きがいウォッチング」「生きがいづくりシンポジウム」「サロン生きがい」「会員相互の研鑽・懇親(例会)」「気功教室」など。</p> <p>年会費 正会員 3,000円 フレンド会員 1,500円</p>

シニアのための活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>パソコンクラブ優遊会</p> <p>(連絡先) 中島 有二 080-6847-1796 ny1@ion-net.co.jp</p> <p>(活動場所) ・赤堤生涯学習センター 世田谷区赤堤1-41-24 赤堤小学校内 Tel & Fax 03-3327-5664</p>	   <p>http://www2.odn.ne.jp/akatutumi/pc/</p>	<p>ネット検索、年賀状作成、ワープロ、Zoom等々、最近では動画編集、YouTube動画配信まで、何でもありのパソコン&スマホ教室です。教える人も学ぶ人も元気なシニアたちで、楽しく地域活動というご近所付き合いをしています。若者に負けずにITを使いこなしたいという明るい仲間の集まりです。講師になりたいシニアも募集中です。入会金、会費なし。講座参加は有料です。</p>
<p>NPO法人 シニアSOHO世田谷</p> <p>(連絡先) 木村 奈津子 090-4190-7069 info22@seniorlive.jp</p> <p>(活動場所) 区内公共施設 出張講習会場など</p> 	 <p>http://seniorlive.jp/ 「シニアSOHO世田谷」で検索</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の居場所と出番、笑顔と生きがいづくりをお手伝いします。 ・「教えたい人」と「教えてもらいたい人」をつなぎます。 ・スマホ初心者から、暮らし・防災・健康に役立つスマホの使い方まで、楽しく、ゆっくり、丁寧に講習します。 ・ぜひ仲間になって、一緒にシニアのデジタルデバインド(分断)解消を目指しましょう。
<p>JOINUS世田谷 サポートクラブ</p> <p>(連絡先) 波多野 由利 090-5460-5580 urinco34@icloud.com</p>		<p>世田谷区内の特別養護老人ホームでハンドトリートメントのボランティアを行っています。 (コロナウィルス感染拡大の影響により活動場所への出入りが禁止されているため、活動休止中です)</p>
<p>ひだまり文化研究会</p> <p>(連絡先) 秋山 宜興 090-2251-1194 Takiko404@khh.biglobe.ne.jp</p> <p>(活動場所) ・ひだまり友遊会館 ・せたがやがやがや館</p>	 <p>2020年度総会の模様</p>	<p>当会は今年、創設9年目を迎え“シニア世代が健やかに、和気あいあいと学び、語り合える場づくりを目指して”スタートし総勢212名の会員となりました。恒常的に行っていた終日内で、健康体操と多様な講座を組み合わせ、ほぼ週一で繰り返し開催する方式を、約2年間コロナの影響で一部変更していましたが、本年4月から例年通り実施しております。 年会費 9,000円</p>

シニアのための活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>コミュニティご縁 脳トレ教室 元気にハイ!</p>  <p>(連絡先) 脳トレ先生 小林雅一 090-3007-6571 dqn00472@nifty.ne.jp</p> <p>(活動場所) ・うめとぴあ ・区内全域</p>	 <p>うめとぴあ教室の授業の様子が7分間ご覧になれます。</p> <p>うめとぴあ教室(どなたでも参加無料)の開催スケジュールは下のFacebookにあります。</p>  <p>小林雅一 Facebook https://www.facebook.com/masakazu.kobayashi.1694</p>	<p>愉快なお題に参加者全員で考え、記憶をたどり思い出し、手を上げ会話を楽しみ、歌って笑っての脳トレです。先生のスピード感あふれる会話と共に全員が一緒になり、楽しみながらワクワク元気になる脳トレ教室です。各地へ訪問をして13年。こんな楽しく面白い脳トレは初めてです!とありがたいお言葉を頂いています。</p> <p>なお歴史教室もごさいます。日本各地どこへでも訪問致します。ぜひご用命ください。</p>  <p>2022年2月生涯現役フェア 脳トレ教室(15分)</p>
<p>世田谷区 老人問題研究会</p> <p>(連絡先) 河合信吾 090-4025-4159 kawai_s8488@yahoo.co.jp</p> <p>(活動場所) ・ひだまり友遊会館</p>	 <p>世田谷区老人問題研究会</p>	<p>生涯大学卒業生が高齢化社会を豊かにをモットーに設立。相談室、各種サロン活動等。</p>  <p>年会費 1,500円</p>
<p>世田谷区高齢者クラブ連合会</p> <p>(連絡先) 世高連事務局 (市民活動推進課内) 03-6304-3176</p> <p>(活動場所) 概ね、町会単位に区内82クラブで構成されています。活動詳細は、上記連絡先までお問い合わせください。</p> 	 <p>「世田谷区高齢者クラブ連合会」で検索。 https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kurashi/007/011/d00157918.html</p>	<p>地域の高齢者が自主的に集い、高齢者の自覚と誇りを持って、生きがいづくり、健康づくりに取り組むと共に高齢化社会の中で、心豊かな社会を築くことを目的としている。</p> <p>具体的には地域の仲間づくり、高齢者相互の支え合いの中で、さまざまな趣味や軽スポーツなどの健康及びレクリエーション等の活動を通して、生活を豊かにする活動を行っている。</p>

シニアのための活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>㈱ニッポンダイナミックシステムズ 「e-ねっとサロン」</p> <p>(連絡先) 佐伯琢也 03-3439-4703 e-net@nds-tyo.co.jp</p> <p>(活動場所) 世田谷区桜新町2-22-3 NDSビル 弊社オフィス内</p> 	 <p>https://www.nds-tyo.co.jp 「e-ねっとサロン」で検索。</p>	<p>世田谷のIT企業が、シニア向けにインターネット・スマホ・タブレット・パソコンを体験したり、利用方法などを相談したりできる無料サロンを開催しております。感染症対策のため、現地開催を自粛。オンライン相談会準備中。参加費 無料</p>
<p>せたがやすまほ 研究会</p> <p>この似顔絵は受講生の方にiPadで描いていただきました。</p>   <p>(連絡先) 真貝(しんがい)高三 Home page 090-9010-9065 shingait2003@yahoo.co.jp</p> <p>(活動場所) ・ひだまり友遊会館 ・がやがや館・その他</p>	   <p>紹介動画</p>  <p>紹介動画</p>  <p>YouTube https://setasuma.jimdofree.com 「せたがやすまほ研究会」で検索。</p>	<p>スマホ講座をはじめ各種のIT講座を60歳以上のシニアを対象にした講習会を開催しております。最近ガラケーからスマホに買い替えて、操作方法がわからないという方も増えています。今話題のZoom、LINEやスマホなんでも相談会なども人気です。また、昨年実施した「IT出前講座」は大変好評でした。今年もグループ、各種団体を対象にIT講師派遣を実施します。詳細はお問合せ下さい。</p> <p>(講座は有料です)</p>
<p>株式会社 ビットメディア</p> <p>(連絡先) 高野雅晴 03-5469-0141</p> <p>(活動場所) ・オンライン</p>	  <p>https://www.bitmedia.co.jp/</p>	<p>未来フェス：未来に向けたさまざまな現場の人たちの声・想い・提案を集めたソーシャル・フェス。一般社団法人未来フェスが普及推進 (https://miraifes.jp/)。2013年に京都で初開催されて以来、京都、東京、兵庫で開催を重ねています。ビットメディアはコロナ禍のなか、オンライン形式での未来フェスの企画・実施等を支援しています。</p>
<p>老人給食協力会 ふきのとう</p> <p>(連絡先) 佐野有未 03-3706-2545 sano@mow.jp</p> <p>(活動場所) 世田谷区上用賀6-19-21</p>   <p>活動紹介動画 (3分)</p>	   <p>HP</p>  <p>紹介動画</p>  <p>https://fukinotoh.mow.jp 「老人給食協力会ふきのとう」で検索</p>	<p>「住み慣れた地域で安心して暮らし続けたい」という思いのもと、1983年に会食会を始めて以来「食」を通じた地域の支え合い活動を展開しています。</p> <p>【活動内容】 会食会、配食サービス、ホームヘルプサービス、男性料理教室、コミュニティカフェ</p> <p>ボランティア会費 1,200円/年</p>

シニア・障がい者のための活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>社会福祉法人奉優会 (連絡先) 石井りな 03-5752-0030 todorokinoie@foryou.or.jp (活動場所) ・等々力の家特別養護老人ホーム、 ディサービス(等々力8-26-16)</p>	  <p>https://www.foryou.or.jp/facility/todoroki/w005/ 「奉優会 等々力の家」で検索</p>	<p>「Action by Glocalization～地球規模で考え、足元から行動する～」を法人理念とし、地域に暮らすご利用者ひとり一人のその方らしい暮らしを大切にしたいという想いを形にするため、都内各地に多機能福祉拠点を展開し、地域包括システムへ積極的に参画しています。</p>
<p>特定非営利活動法人 語らいの家 (連絡先) 03-5429-8855 (活動場所) ・デイホーム語らいの家 ・アクティブかたらい ・オレンジかたらい ・グループホームかたらい ・ケアステーションかたらい上祖師谷 (以上、上祖師谷6丁目で活動) ・サロンデイ語らいの家 ・ケアステーション・ヘルパーステーションかたらい成城 (以上、成城4丁目で活動)</p>	  <p>http://www.npo-katarai.jp 「語らいの家」で検索</p>	<p>『その人がその人らしく、いつまでも安心して暮らせる』を理念に、認知症を専門とした介護保険事業をはじめ、認知症家族支援、認知症啓発活動等を行っている。</p> <p>●もの忘れ予防教室『オレンジかたらい』開設 もの忘れが気になる方を対象とした教室です。祖師谷公園までのウォーキング、脳機能トレーニングや筋力トレーニングなどを行なっています。笑いが絶えない教室で、参加者同士の仲間づくりの場にもなっています。</p> <p>毎週水曜日・木曜日 午前教室・午後教室 介護保険でも利用できます。</p>
<p>特定非営利活動法人 せたがや移動ケア (ボランティアグループ おでかけサポーターズ) (連絡先) 鬼塚正徳 03-3304-5227 090-8944-4246 hasiraserukai@hasiraserukai.com (活動場所) 世田谷区内を中心にして、 合は毎月主に三軒茶屋周辺</p>	  <p>https://setagaya-ido.or.jp/htdocs/</p>	<p>障がいがある方や高齢で外出が困難な方々を車による福祉輸送で支援する世田谷区福祉移動支援センター(そとでる)を運営しています。併せてボランティアグループ(おでかけサポーターズ)の活動で、おでかけイベントの企画やおでかけの勉強会を実施しています。また、区内の交通空白地域で市民が走らせる「おでかけバス」の実現を目指しています。</p>

障がい者のための活動

<p>トゥレット友の会 (連絡先) tourette.fs@gmail.com (活動場所) ・啓発イベント →都内の公共施設&オンライン ・交流会 →世田谷区内の公共施設&オンライン</p>	 <p>©トゥレット友の会ホームページ https://www.tourette-friends.org/</p>  <p>You Tube プロモーションビデオ(4分30秒) 「トゥレット症候群」を知っていますか?</p> 	<p>トゥレット症(チック症)の啓発と患者家族への支援を目的としたボランティア活動をしています。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 啓発を目的としたイベント活動 2) 患者・家族を支援する情報発信 3) 交流会の開催 4) 会報便りの配信 5) Facebook・Twitterによる発信
---	---	--



趣味・仲間づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>せたがや生涯現役 ドットネット (運営協議会)</p> <p>(連絡先) 岡崎宏 03-3484-4902 080-6536-5243 dotnet.unei@gmail.com</p> <p>(活動場所) インターネットサイト (SNS)</p>	  <p>https://towntip.jp/setagaya/sns/ 「世田谷towntip」で検索。</p>	<p>世田谷区の中高齢層を主なターゲットとする、会員制のまちの情報発信・交換のための無料のインターネットサイトです。会員制のため安心して情報交換ができますので、地域団体の情報発信や個人のブログ情報等の発信に利用されています。ひと昔も前に作られたサイトですが、カレンダーや地図の活用、動画投稿など、工夫次第です。</p>
<p>世田谷 地域デビューの会</p> <p>(連絡先) 白井達郎 090-7423-8799 zappa.club.tatsuro@gmail.com</p> <p>(活動場所) ・太子堂区民センター ・ひだまり友遊会館 ・うめとぴあ ・とまりぎ菜園</p>  	      <p>https://setagayadebut2017.jimdo.com 「世田谷地域デビュー」で検索</p>	<p>定例会(第3土曜日)では、会員同士で地域活動の経験を紹介しあい、色々な情報を知らせてくれます。世田谷ではこんな活動をしているのだという事が分かります。又こんなことをしたいと思っっている方、相談してみてください。これから仲間作りを始めたい、この地で何かをしたいとお考えのあなた、試しに参加してみませんか？豊富な経験を持つメンバーが、あなたの「あとおし」をします。</p> <p>年会費 2,000円</p>
<p>世田谷区誌研究会</p> <p>(連絡先) 野岸敏雄 080-3727-0817</p> <p>(活動場所) ・世田谷区郷土資料館 ・区内 集会室</p>	   <p>https://setagaya-kushiken.jimdofree.com 「区誌研」で検索</p>	<p>※郷土世田谷の歴史をもっと知りたい、世田谷を中心に歴史・文化・風俗を知りたいという方々に講演会や史跡散歩を実施しています。</p> <p>また創刊昭和26年から続く機関誌「せたかい」にご自分の研究発表の場を備えていますので是非投稿してください。機関誌は世田谷の図書館で借りだし出来ます。</p>

趣味・仲間づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>【ご当地】家族会</p> <p>(連絡先) 清志水凡从 (せしみずぼんじゅう) 090-1044-9537 相談：上記のスマホに SMS(Short Message Service)限定</p> <p>(活動場所) ・凡サロ砵家 (砵6-37-2)</p> 	  <p>YouTube</p> <p>落語「猫の皿」(20分)</p>  <p>https://sestsivom.jimdofree.com</p>	<p>①挨拶運動の推進…「あい三」 (いつでも挨拶しあい。お互いに思いやりあい。必要な時に支えあい。)</p> <p>②ご当地タレントの発掘…「凡サロから動画配信・有志公募中」</p> <p>③節分豆まき隊…2月3日に祖師谷大蔵商店街を豆をまきながら練り歩く。</p> <p>④落語会開催…「今・ご縁寄席」他</p> <p>⑤学習会…外国人に日本語を、若者にG・PDCAや法律を教える。</p> <p>⑥傾聴や対話の会…街コミサロン他</p> <p>⑦多くの人とネット交流…ライングループ「凡サロ・砵家」50人めど。</p> <p>⑧「手元極養GO・KU・YO」…お墓の要らない手元極養を勧め、経済的負担、残された家族の負担を減らす。</p> <p>⑨生活・求人への支援…相談無料。生活の困り事や心配事の解決お手伝い。</p>
<p>和綴じの会「いろは」</p> <p>(連絡先) 豊田 英昭 03-3421-4633 080-6704-3913 y-h_toyoda@r9.dion.ne.jp</p> <p>(活動場所) ・ひだまり友遊会館</p> 	  <p>https://setagaya-watoji.jimdofree.com 「和綴じの会」で検索</p>	<p>短歌や俳句、郷土史など長年の趣味をカラフルな友禅和紙を使い、日本の伝統的な製本方法「和綴じ」で自費出版を希望する方のお手伝いをするボランティアグループです。</p> <p>和紙と遊ぶ「さろん・いろは」や和綴じ体験講座も開催しています。</p> <p>入会費 1,000円 年会費なし</p>

趣味・仲間づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<h2>大山みちの会</h2> <p>(連絡先) 竹沢 新治 03-3424-5059 090-6701-0473 shinshin.pa-bo-@ezweb.ne.jp</p> <p>(活動場所) 大山街道全域</p>		<p>大山・大山街道の歴史、文化を学ぶ 大山・大山街道を活かして地域交流を楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「大山詣り手ぬぐい」制作 ・大山街道に標示ステッカー貼付 ・大山街道ウォーク ・落語作り・公演 ・伊勢原市主催「大山サミット」参加 ・高津区「大山街道フェスタ」参加 ・大和市「文化交流」参加 ・せたがやボロ市出店 ・大山街道将棋大会共催 ・伊勢原青年会議所交流など。
<h2>中高年社交ダンスサークル</h2> <p>(連絡先) 綱島 俊一 090-8777-6370 shimain3-toshi@docomo.ne.jp</p> <p>(活動場所) 桜丘ホール</p> 	 <p>2022年3月 中高年社交ダンス教室</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p>「中高年社交ダンス教室」で検索。 綱島俊一YouTubeチャンネル</p> <p>社交ダンスパーティー 500円/1回 社交ダンス教室 1,000円/1回</p>	<p>私たちの会は良いお友達をたくさん作る会です。ダンスが上手下手は関係ありません。人としてのマナーを守り、友達を大切にして、社交ダンスを通して健康で楽しく有意義な人生を過ごしていただきたいと思っています。</p> <p>教室は金曜日15:30から、パーティーは日曜日13:00から桜丘ホールを2時間借りて開催。5ヶ月で10ダンスを覚えられるようにLINEやHPで予習復習が出来るように指導しています。</p>
<h2>MOVING MUSIC</h2> <p>(連絡先) 山田 久子 090-3810-9373 m_music_mm@yahoo.co.jp</p> <p>(活動場所) 主に世田谷区内。 イベントの内容により異なります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p>https://movingmusic-mm.com/ 「MOVING MUSIC」で検索。</p>	 <p>MOVING MUSIC ~いしんでんしん~ まちクエスト クエストラリー 第3弾</p> <p>クエスト公開日時 2021年10月23日(土曜日) 10:00 クエスト公開後いつでも参加可能(参加費・無料・自由)</p> <p>GPS機能のスマートフォンをお持ちの方ならどこでも無料で参加できます ただし今後の社会情勢によっては延期・中止・変更する場合がございます</p> <p>クエストラリー第3弾は世田谷区内の8箇所及び周辺に設定 クエストラリー参加員参加時間は80~120分 (1日でも数回に分けて挑戦してもOK)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: 30%;"> <p>1 せたがやく 世田谷区</p> <p>部の丸編織とも呼ばれています Setagaya-Ku</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: 30%;"> <p>2 せたがやく 世田谷区</p> <p>招き猫の地元の言われています Setagaya-Ku</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: 30%;"> <p>3 せたがやく 世田谷区</p> <p>御宗は山田宗次郎の御所跡です Setagaya-Ku</p> </div> </div> <p>MOVING MUSIC ~いしんでんしん~ 山口県と世田谷区を結ぶ 誘客と集客の両方を目指す。山口県、世田谷区両方の「いしんでんしん」で、 新型コロナウイルス感染症の発生が、旅行・観光、祭、世田谷区と山口県 祭り開催などが休んでおり、MOVING MUSICとしても開催している開催 企画も中止となる可能性があります。各会場に向けては、事前に各会場から まちクエスト クエストラリー第3弾を公開することになりました。 各会場に於けることは、参加費無料で参加できることから、参加費は必ず 事前に必ずお支払いください。また、参加費は必ず事前に必ずお支払いください。 参加費は必ず事前に必ずお支払いください。また、参加費は必ず事前に必ずお支払いください。</p> <p>MOVING MUSIC ~いしんでんしん~ まちクエスト クエストラリー 第3弾</p> <p>MOVING MUSIC Eメール: movingmusic-mm@mm.jp</p> <p>まちクエスト Eメール: movingmusic-mm@mm.jp</p>	<p>芸術全般を地域の特性に繋げ、実態に合う相互活性の起動を目的とした継続型地元密着イベント~いしんでんしん~等、3本の企画を軸にイベントを企画・制作。イベントの出演希望、オススメの情報も随時募集しておりますが、新型コロナウイルス感染症の懸念により、現在イベントの実施、活動は未確定となります。</p> <p>入会費、年会費なし。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>MOVING MUSIC YouTube チャンネル https://www.youtube.com/channel/UCzqg-4ZH9OBIFPJANTtFm6A</p>

趣味・仲間づくり

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>劇団・せたがや 創作紙芝居</p> <p>(連絡先) 小川正徳 080-1019-9884 sps.masanori@gmail.com</p> <p>(活動場所) ・代田区民センター ・ひだまり友遊会館</p> <p> You Tube 「青い鳥はどこに」 字幕付き紙芝居(20分)</p>	<p></p> <p>作品例「スタルヒンと駒沢野球場」</p> <p>  </p> <p>facebook 「劇団・せたがや創作紙芝居」 で検索ください</p>	<p>・世田谷をテーマにした作品の制作（今年度は 姫路城・池田輝政とその一族を制作します）</p> <p>・定期開催の「紙芝居塾」とワークショップの開催です。</p> <p>・塾は毎月第一日曜日17:30</p> <p>・ワークショップは毎月第三日曜日15:00から</p> <p></p> <p>・年会費 2,000円</p>
<p>トーク会</p> <p>(連絡先) 片岡龍次 080-4167-1583 zion.sh@jcom.home.ne.jp</p> <p>(活動場所) ・烏山区民センター ・南烏山ふれあいの家</p>	<p></p> <p>   </p>	<p>異業種出身のシニアが集い、時の話題、国際問題、健康管理、各業界の問題点や将来などの話題について楽しくおしゃべりし、意見を交換し合っています。又、パソコンやスマホに熟練した会員が、パソコンやスマホの使い方にお困りの世田谷区内の高齢の方々に、講習会やカフェを開いています。</p>
<p>世田谷風景じゅく</p> <p>(連絡先) 福澤清 090-9344-9145 fukuzawa-k@jcom.home.ne.jp</p> <p>(活動場所) ・世田谷地域の上町地区（せたがやボロ市、ホタル祭りとサギ草市、楽市楽座） ・烏山地域の岡さんのいえ TOMO（上北沢の地域共生のいえ、毎月第2日曜日）</p>	<p>  </p> <p>地域風景資産「せたがやボロ市が開催される大山道」</p> <p> </p>	<p>「世田谷の原風景に拘った風景づくり活動」に特化して活動展開。ボロ市、ホタル祭りとサギ草市、楽市楽座に出店。</p> <p>「岡さんのいえTOMO」で「鉄ちゃんクラブ」開催など。</p> <p> </p> <p>ボロ市出店 鉄ちゃんクラブ 会費なし。ボロ市出店料は分担。</p>

環境

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>一般財団法人世田谷トラストまちづくり 野鳥ボランティア</p> <p>(連絡先) 世田谷トラストまちづくり トラストみどり課 03-6379-1620 岡本博生 090-7809-4683 ugj76005@nifty.com</p> <p>(活動場所) ・世田谷トラストまちづくり ビジターセンター(野川) 他</p>	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;">  <p>HP</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>紹介 動画</p> </div>  </div> <p style="text-align: center;">http://www.setagayatm.or.jp 「野鳥ボランティア」で検索</p>	<p>バードウォッチングを通じて野鳥を識り、調べ、世田谷の自然の豊かさ、生物多様性に気付き、知り、知ってもらうことでそれを守り、次世代に引継いで行くものにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 野鳥観察：楽しみ・学習 ◇ 調査・報告：環境活動 ◇ 観察ガイド：野鳥・環境の豊かさを知る手伝い（小学生、一般） 
<p>NPO法人えこひろば</p> <p>(連絡先) 多田和夫 03-3300-4008 090-7283-8605</p> <p>(活動場所) ・リサイクル千歳台 ・エコプラザ用賀 ・消費生活センター ・市民活動支援コーナー (キャロットタワー内)、 ・成城ホールなど</p>	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;">  <p>HP</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>紹介 動画</p> </div>  </div> <p style="text-align: center;">http://home.e00.itscom.net/eco 「えこひろば 世田谷」で検索。</p>	<p>「楽しく、お得に、省資源」をモットーに、主に一般市民を対象として環境啓発活動をしている。裂き布ぞうり作り、リサイクル手芸、おもちゃ・傘の修理、包丁研ぎ、生ごみ堆肥作り、その堆肥を使ったポットでの野菜作りなど。また、「世田谷環境フェスタ」「エコフェスタちとふな」「ふるさと区民まつり」「世田谷くらしフェスタ」「大人の学園祭」などの行政、地域団体等主催イベントに出展。興味のある方は、ぜひスタッフ参加を。</p> <p style="text-align: right;">年会費 2,000円</p>
<p>NPO法人 芦花公園花の丘友の会</p> <p>(連絡先) 田瀬 裕水 03-3303-6562 h.tase@nifty.com</p> <p>(活動場所) ・都立蘆花恒春園花の丘</p>	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;">  <p>HP</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>紹介 動画</p> </div>  </div> <p style="text-align: center;">「NPO法人 芦花公園花の丘友の会」で検索。</p>	<p>当会には三つのグループがあります。イベントグループ・花壇グループ・トンボ池グループで、イベントグループとトンボ池グループは休止中。花壇グループは毎週日曜日午前除草・水遣り・植栽などの活動を行っており、小さいお子さんづれのご夫婦から中学生・高齢者までの会員さん達が和気あいあいやっています。花壇グループの会員は約35名、にぎやかです。</p>

環境・子供のための活動

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>世田谷環境学習会</p> <p>(連絡先) 井田 博之 03-6753-0206 080-3400-0876 hiro-ida@a04.itscom.net</p> <p>(活動場所) ・太子堂区民センター ・砧図書館等区集会施設 ・野外、区内小学校</p>	 <p>エコアップ探検隊 春編の模様</p>     <p>kankyogakushukai.jimdofree.com 「世田谷環境学習会」で検索</p>	<p>身近な環境を知り、学び、伝え合い、環境保全の輪を広げることを目的に、2003年に設立。会員は5つの部会（食と農・水・みどり・まち・地球環境）及び3つの地域環境活動チーム（学校支援・エコアップ探検隊・環境入門講座）に分かれて活動。連絡は主にメールですが、会の活動状況やイベント案内等は、毎月の「学習会だより」で配信。月1回の定例会（見学・観察会、講演・研究発表等）も開催。会員は約50名です。入会費1,000円 年会費1,000円</p>

子供のための活動

<p>かがやく目</p> <p>(連絡先) 会長：田中芳雄 03-3429-4884 tanakay@star.ocn.ne.jp</p> <p>副会長：田代豊 03-3425-6196 y.k.tasiro-302@w9.dion.ne.jp</p> 	 <p>自然体験（生きもの調査・昆虫採集・七輪体験）・科学体験（作って遊ぼう）・交流体験（昔遊び）を主に小学生に提供。 年間30回、参加者数延べ2000名</p> <p>http://kagayakume.web.fc2.com 「かがやく目」で検索</p>	<p>メンバーの高齢化で活動がしにくくなり、特に2020年はコロナの影響で全活動を中止。さらに、平常に戻った時を考え、「かがやく目」の活動全てを希望する団体に「譲渡する」ことを推進しています。譲渡内容は、全プログラム・活動ノウハウ・対象小学校の紹介などです。そして、ネットワーク世話人会の計らいで、部分的継承等を検討したいという団体との話し合いも始まりました。譲渡先は一団体に限りませんので、ご興味のある団体・個人の方は、是非お気軽にご相談・ご連絡ください。</p>
<p>世田谷砂場クラブ</p>  <p>(連絡先) 河上 勇 080-3385-1363 kawakami136136@yahoo.co.jp</p> <p>(活動場所) ・区内の公園…活動自粛中 ・笑恵館（第2月曜日） ・岡さんのいえTOMO/地域共生の家（第2日曜日）</p>	     <p>https://www.coupler.or.jp/blank-3 「NPO法人カプラー世田谷砂場クラブ」で検索。</p>	<p>世田谷砂場クラブ会員証で身分を示して、公園の砂場で活動します。手作り電車おもちゃを沢山持って行き、子供たちが自由に使ってみんなで遊ぶようにします。これは情操教育に役立ち、「孤の遊び」から「みんなの遊び」にして、ふれあいの場になります。（新型コロナ対応で当面活動自粛中） 入会費、年会費 なし</p>   <p>https://youtu.be/44JuzBa6RDo</p>

まちづくり拠点

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>駒沢給水塔風景資産保存会（コマQ）</p> <p>（連絡先） 澤 一郎 090-8303-9087 FAX 03-3425-9333 DZS05467@nifty.com</p> <p>（活動場所） ・駒沢給水塔</p>	 <p>http://setagaya.kir.jp/koma-q/ 「コマQ」で検索</p>	<p>駒沢給水塔を世田谷の歴史遺産として捉え、その保存、活用を目的とした活動。</p>  <p>入会費 800円 年会費 1,200円</p>
<p>コーデ騎士団 （こーでないとだん）</p> <p>（連絡先） 小川正徳 080-1019-9884 sps.masanori@gmail.com</p> <p>（活動場所） ・COS下北沢</p>	 <p>クリスマス音楽会</p>  <p>https://setagaya-coordinats.jimdofree.com</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・区の体験講座から生まれた居場所づくり ・月1回の月例会（第三木曜日）18時からCOS下北沢にて開催 ・毎回講師をお呼びしてお話のあとは皆で意見交換会 ・既に55回程開催してきました ・音楽会も開いています <p>年会費 1,000円</p>
<p>特定非営利活動法人 笑顔せたがや</p> <p>（連絡先） 山崎富一 03-5313-1599 egaosetagaya.0516@herb.ocn.ne.jp</p> <p>（活動場所） ・笑顔せたがや事務所 ・世田谷区南烏山6-3-1 担当者在室日（山崎） 火曜日・木曜日 10時～16時</p>	 <p>「都立庭園美術館見学まち歩き」</p>  <p>http://egaosetagaya.ciao.jp/ 「笑顔せたがや」で検索。</p>	<p>「笑顔せたがや」は、地域の方が気軽に立ち寄ることが出来る無料の相談室を開室しています。地域のことを知りたい、地域活動に参加したい、相談にのって欲しいなど相手の立場になって応じています。相談がなくてもお立ち寄りください。都内・都外の名所旧跡を巡るまち歩きも企画しています。</p>

まちづくり拠点

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>一般財団法人 世田谷トラスト まちづくり</p> <p>(連絡先) ①トラストみどり課 03-6379-1620 ②地域共生まちづくり課 03-6379-1621</p> <p>(活動場所) ・世田谷区内の緑地等</p>	  <p>https://www.setagayatm.or.jp 「世田谷トラストまちづくり」で検索</p>	<p>①ボランティアを募って区内の自然環境や歴史的・文化的環境の調査保全、解説等を行っています。 次世代に引き継ぐ世田谷のトラスト運動にご協力ください。</p> <p>②地域貢献のための家、建物を地域にひらくオーナーの支援や、まちづくり活動に携わる人材の育成、人々の絆を育む交流会等を開催するなど、市民まちづくり活動の支援を行っています。</p>
<p>世田谷区町会総連合会</p> <p>(連絡先) 世田谷区若林4-31-9ポライト第2ビル202 世田谷区町会総連合事務局 03-5481-3456 setagaya-chousouren@athena.ocn.ne.jp</p> <p>(活動場所) 世田谷区全域</p>	  <p>http://setagaya-chousouren.org/</p>	<p>町内まつり、高齢者見守り、防災訓練、防犯パトロール、交通安全運動、ラジオ体操、地域情報のお知らせなど 令和4年4月現在 193の町会・自治会が加盟しています。</p> <p>参加費：町会費・自治会費のご負担があります。</p>
<p>東京商工会議所 世田谷支部</p> <p>(連絡先) 03-3413-1461 setagaya@tokyo-cci.or.jp</p> <p>(活動場所) 世田谷区全域</p>	 <p>「せたがやふるさと区民まつり」</p>  <p>https://www.tokyo-cci.or.jp/setagaya/</p>	<p>区内中小企業の経営改善及び地域振興活動</p> <p>参加費：資本金に応じて会費の負担あり</p>
<p>世田谷区商店街連合会</p> <p>(連絡先) 世田谷区太子堂2-16-7 世田谷産業プラザ 03-3414-1432</p> <p>(活動場所) 世田谷区全域</p>	  <p>http://ukiuki-setagaya.com/</p>	<p>快適なまちづくり（街の清掃等）イベント等による街の賑わい創出 町の安全、安心の確保（街路灯、防犯カメラ、AEDの管理等） 区内共通商品券事業 事業系ごみの夜間収集</p>

その他

団体名/連絡先・活動場所	活動のひとコマ/ホームページ	活動内容
<p>国士館大学生涯学習センター 【アカデミア国士館】</p> <p>(連絡先) 国士館大学 生涯学習センター 03-5451-1921 academia@kokushikan.ac.jp</p> <p>(活動場所) ・国士館大学世田谷地域交流文化センター他、世田谷・町田・多摩の3キャンパスで開講</p>	  <p>https://www.kokushikan.ac.jp/research/LLC/extension 「国士館大学生涯学習センター公開講座」で検索。</p>	<p>公開講座は通常、春期、秋期の2期に分けて多岐に渡る講座を開講しておりますが、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、対面講座を休止する場合があります。オンライン講座も徐々に開講していきます。</p> <p>入会費 2,000円 (対面のみ、オンライン講座は不要)</p>
<p>社会福祉法人 世田谷ボランティア協会</p> <p>(連絡先) 03-5712-5101 setabora@otagaisama.or.jp</p> <p>(活動場所) ・世田谷ボランティアセンター ・梅丘ボランティアビューロー ・代田ボランティアビューロー ・玉川ボランティアビューロー ・砧ボランティアビューロー準備室 ・ケアセンター ふらっと ・世田谷地域障害者相談支援センター「ぽーとせたがや」他</p>	  <p>https://www.otagaisama.or.jp 「世田谷ボランティア協会」で検索。</p>	<p>【ボランティア・市民活動推進部】 ボランティア・NPO等に関する相談や情報発信。 傾聴ボランティアの養成講座、障がい児・者を支援する講座等の開催。 災害ボランティアセンターの運営など。</p> <p>【福祉事業部】 障害を負った当事者の退院後の生活を様々な制度を利用しながら支援。</p>
<p>NPOアクティブ・シニア・クラブ 世田谷支部</p> <p>(連絡先) 平野 080-3159-9683</p> <p>(活動場所) 公共施設など</p> 	 <p style="text-align: center;">アクティブシニア講座</p> <p>http://www.asc.vc/</p>	<p>NPOアクティブ・シニア・クラブでは、セカンドライフを充実させるため、定期的に様々な講座、行事を開催しています。年4回程度。</p> <p>年会費 6,000円</p>
 <p>特定非営利活動法人 カプラー</p> <p>(連絡先) 河上 勇 080-3385-1363 kawakami136136@yahoo.co.jp</p> <p>(活動場所) ・キャロットタワー ・笑恵館</p>	<p>NPO法人カプラーのしくみ 個別ビジネスから地域ビジネスを抽出して、企業と地域・官と民をつなぐ</p>   <p>https://www.coupler.or.jp/</p>	 <p>カプラーは連結器という意味で区内の起業家の交流会。起業家を目指す方々の入会をお待ちしています。</p> <p>年会費 なし。</p>

地域活動への入口



区報や区のホームページ
に掲載のイベントに参加

生涯現役ネットワーク
ホームページに掲載の
イベントに参加



世田谷生涯大学で学び
同年代クラスメイト作り

生涯現役情報ステーション

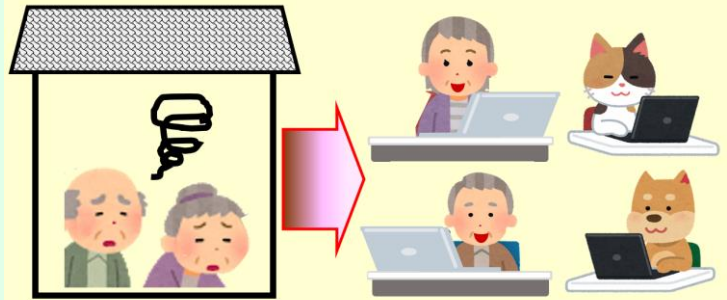
(ひだまり友遊会館＝案内図P23)
シニア向け各種冊子、行事案内、各団体の
参加者募集チラシ
が豊富にあります。



シニアZoomサロンで相談

参加
無料

リモートで参加するサロンです。毎回、ネット
ワーク加盟の1団体が活動を紹介し、質疑応答。
少人数グループに分散して活発に発言後に集合
するZoom会議手法も活用。おしゃべりしたり、
いろいろ聞いたり、団体入会の相談もできます。
このZoomサロンに参加する事自体が地域活動、
常連さんも多くて楽しい会です。
別途、Zoom入門講座もありますので、お気軽
に下の問合せ先にお尋ねください。



巣ごもり、
モヤモヤ

Zoomでみんなとイキイキ
おしゃべり

開催日時：偶数月 第3土曜日 10:30～11:30

奇数月 第3水曜日 10:30～11:30

お申込み：せたがや生涯現役ネットワーク

ホームページより

しんがいたかみ

問合せ先：Zoomサロン運営委員会 真貝 高三

TEL:090 9010 9065

E-mail: shingait2003@yahoo.co.jp

本ガイドブック掲載の団体に、お気軽に連絡いただき、見学や体験参
加する方法もおすすめてです。

私の地域活動 3つのきっかけ

せたがやすまほ研究会 真貝高三

私の地域活動へのきっかけは3つありました。

その1:退職後すぐに職業訓練校リフォーム科
で3ヶ月間訓練を受けた。その翌年、DIYア
ドバイザー資格を取得。その後、タイムミン
グよく、芦花公園内にログハウスを建設する
ので、人出が欲しい
という情報があり、
即応募した。毎週末
無報酬で作業を続け
た。「これがボラン
ティ活動か」と実感
した。

芦花公園ログハウス



芦花公園自然観察資料館『やごの楽校』

その2:世田谷区主催の生涯現役プロジェクト
「地域デビューワークショップ」(2006年)
参加者募集があり、それに応募した。このイ
ベントが契機となり生涯現役ネットワークが
でき、現在も続いているが、その活動に積極
的に参加している。

その3:成城サミットでのiPad体験会に飛び入
り参加させていただいた。その時、これはシ
ニアにも十分使いえるデバイスと直感。これ
が、すまほ研究会の始まり。非常によい仲間
たちに出会い、主たる活動として続けている。
2014年開始から数年間iPad講座を実施。そ
の後、スマホやSNS講座、コロナ禍でZoom
講座、そして、現在、YouTube講座も手掛
けている。講座受講生は延べ約750名。

地域活動と健康寿命の関係

東京都健康長寿医療センター研究所 野中 久美子

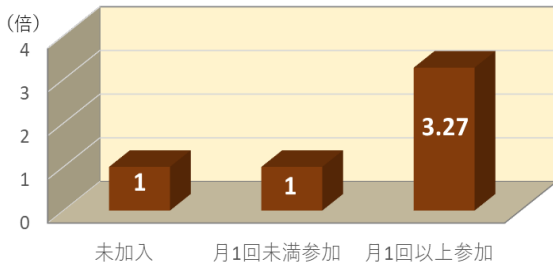
人間関係や社会とのつながりが乏しいことが要介護・要支援状態や認知症の発症リスクを高めることは国内外の研究で示されています。地域活動への参加は仲間との交流や外出など身体的な活動量の増加、幸福感・充実感の高まりの効果があり、それらがシニアの健康維持・向上につながります。

それでは、どのような活動にどの程度参加すれば良いのでしょうか。一つの例として、月1回以上のボランティア活動や趣味活動をお勧めします。東京都近郊のA市の65歳以上市民1,320人を分析対象とした調査により、月1回以上のボランティアをおこなっている人はボランティアをしていない人に比して4年間生活機能（地域で自立した生活をおくる能力）を維持する可能性が3.27倍ほど高いことがあきらかになりました¹⁾。

地域活動が生活機能維持への効果的といっても、無理なく楽しみながら行うことも大切です。秋田県A市の70歳～89歳の市民420名を対象とした調査により、自らの意思でボランティアに参加している人に比して、やりたくないが参加している人は3年後に自立した在宅生活に支障をきたす障害が起きる危険性が2.9倍ほど高くなっていました²⁾。

頻度も大切！月1回以上のボランティア活動が自立維持に有効

月1回以上のボランティア活動をしている人は、それ以下の人に対して4年後に自立生活能力(買い物、料理、交通機関を使った外出)を維持する可能性が3.27倍であった。

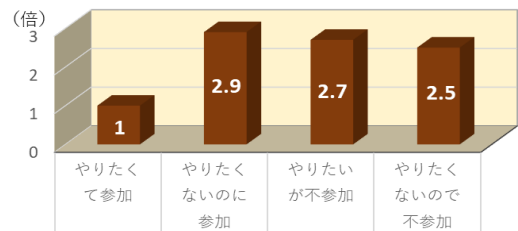


ところで、シニアの地域活動は次世代育成や地域づくりにも貢献します。例えば、地域の子どもたちに定期的に絵本読み聞かせを行うシニアボランティアを7年間追跡調査した結果、身体のバランス能力と知的能動性において、比較対象群(n=100)では低下が見られたのに対して、読み聞かせボランティア群(n=62)では維持または向上が見られました³⁾。さらに川崎市のA中学校1年生181人を対象とした調査により、小学校時に読み聞かせボランティアとの交流経験がある生徒は交流経験のない生徒に比べて、地域活動参加意欲が高い事も明らかになりました⁴⁾。

当センターの祖であり、近代日本のビジネスと福祉の父である澁澤栄一は「ビジネスであれ、福祉であれ事業が成功するには、「売り手よし、買い手よし、世間のよしの『三方よし』が必須である」と座右の銘に刻みました。シニアが地域で活躍することはシニアの健康維持・向上だけでなく次世代育成にも効果があるということです。さらに、シニアが自立を維持することは、社会保障費の軽減とそれによる保育・教育費などへの転嫁にも寄与します。つまりシニアの地域活動は「シニアよし、次世代よし、社会よしの『三方よし』となる」わけです。

気持ちも大切！好きな活動をしましょう

2年後に「入浴、排泄、移動、着替え、食事などを自立して行う能力」が低下する危険性の倍率



- 1) Nonaka et al., Plos One. 2017
- 2) Nonaka et al., Geriatr Gerontol Int. 2019
- 3) Sakurai et al. Arch Gerontol Geriatr. 2015
- 4) 村山 他., 老年社会科学 2012



人生、大好きなことをして現役を貫け！

コミュニティご縁 小林雅一

待ってました！定年。ここからが実に楽しくなってきたのです。自分が本当に大好きでやりたいことが思う存分に自由にできる。得意なことを一生できる。楽しくてワクワク充実感がある。面白くて満足感がある。そして人々に喜ばれ、少しでもお役に立つことができ「ありがとうございました。また来てください。」とお声がかかる。やりがい・生きがいがある。「ああ今日も皆さんがニコニコ笑顔になってくれて私も幸せです。いつも明るく楽しく元気な姿を皆さんに届けよう。」この仕事を生涯現役で貫いていこうと思っています。

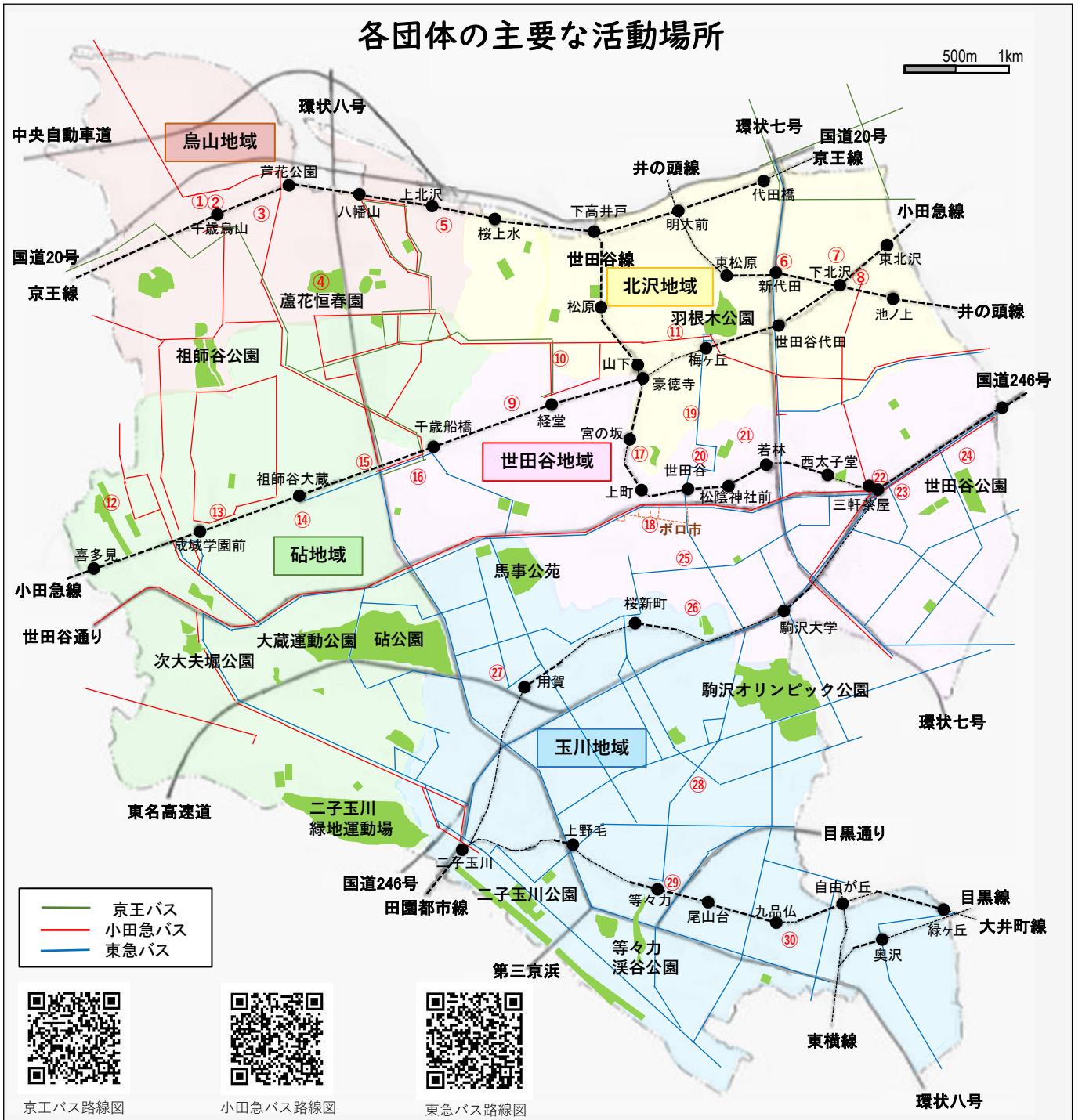
私の仕事はシニアが元気になる「脳トレ教室」の面白先生をしています。懐かしの学校スタイルで楽しい脳トレ授業を継続して、おかげさまで13年になります。



定年になってから「何か高齢者に喜ばれる楽しい活動はできないかな」と考えて立ち上げました。おかげさまで毎日毎日がとても嬉しいです。

あなたが大好きなことをするのに…このネットワーク参加団体に入って活動するのもよし。自分で団体を立ち上げて活動するのもよし。仕事として収入を得るのもよし。自ら積極的に生涯現役を貫いていく情熱が大事なのです。

各団体の主要な活動場所



- | | | |
|--------------|--------------------------------|--|
| ① 笑顔せたがや事務所 | ⑪ うめとぴあ | ⑳ ひだまり友遊会館 |
| ② 烏山区民センター | ⑫ 世田谷トラストまちづくり
ビジターセンター(野川) | ㉑ 生活工房 (キャロットタワー3F~5F)
/市民活動支援コーナー (キャロット
タワー3F) |
| ③ 南烏山ふれあいの家 | ⑬ 成城ホール | ㉒ 太子堂区民センター |
| ④ 都立蘆花恒春園花の丘 | ⑭ 笑恵館 | ㉓ せたがやがやがや館 |
| ⑤ 岡さんのいえTOMO | ⑮ リサイクル千歳台 | ㉔ 弦巻区民センター |
| ⑥ 代田区民センター | ⑯ 桜丘区民センター
桜丘ホール | ㉕ 駒沢給水塔 |
| ⑦ COST下北沢 | ⑰ 桜高齢者集会所 | ㉖ エコプラザ用賀 |
| ⑧ 北沢タウンホール | ⑱ 世田谷区郷土資料館 | ㉗ 等々力の家訪問介護ステーション |
| ⑨ 経堂地区会館 | ⑲ 国土館大学
世田谷地域交流文化センター | ㉘ 玉川区民会館 |
| ⑩ 赤堤生涯学習センター | ㉚ 世田谷区民会館 | ㉙ とまりぎ菜園 |



皆さまの参加を心から歓迎します。

主要な活動拠点

うめとぴあ

世田谷区松原6-37-10
 【交通アクセス】
 梅ヶ丘駅 徒歩5分
 豪徳寺駅 徒歩8分
 山下駅 徒歩8分
 東松原駅 徒歩14分
 小田急バス松原 徒歩1分

梅丘分庁舎(事務局)
 梅ヶ丘駅 徒歩3分

南烏山ふれあいの家
 【交通アクセス】
 千歳烏山駅 徒歩5分
 芦花公園駅 徒歩7分

ひだまり友遊会館

世田谷区若林4-37-8
 【交通アクセス】
 若林駅 徒歩6分
 松陰神社前駅 徒歩8分

市民活動支援コーナー
 キャロットタワー3階

【交通アクセス】
 三軒茶屋駅 徒歩4分
 バス停：三軒茶屋 徒歩5分

せたがやがやがや館
 【交通アクセス】
 池尻大橋駅 徒歩7分
 バス停：池尻、三宿 徒歩6分

発行：せたがや生涯現役ネットワーク 2022年6月

問い合わせ先：世田谷区 生活文化政策部 市民活動推進課
 (せたがや生涯現役ネットワーク事務局)

〒156-0043 世田谷区松原6-3-5 梅丘分庁舎3階

TEL 03-6304-3176 FAX 03-6304-3597

編集・制作：ネットワーク世話人会ガイドブック編集委員

<https://setagaya-network.jimdo.com/>