

六郷特別出張所管内	
人口	男 33,776人
	女 31,947人
	計 65,723人
世帯数	33,113世帯
平成28年2月1日現在	

# 六郷わがまち

発行：地域力推進六郷地区委員会  
 編集：「六郷わがまち」編集委員会  
 事務局：大田区六郷特別出張所  
 〒144-0055 大田区仲六郷二丁目44番11号  
 電話 03(3732)4885  
 FAX 03(3735)6249

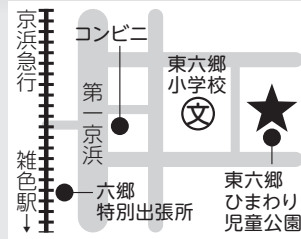
六郷わがまち

検索

## 東六郷老人いこいの家

東六郷2-4-21  
 雑色駅から徒歩5分  
 TEL 3736-2367

★東六郷老人いこいの家



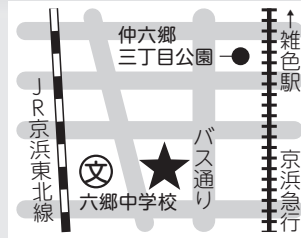
敷地前面に公園があり、子どもたちの元気な声が響き渡り、楽しい気分が通うことが出来ます。  
 お茶が用意されている1階の和室は、囲碁、将棋、読書などが出来る静かな空間です。  
 また、2階の広間ではカラオケも楽しめます。近隣の東六郷保育園の園児が日中のお散歩で公園に寄ったり、不定期ですが、いつでも保育園の園児が来館して歌や合奏を披露したり、一緒に手遊びを楽しんだりすることもあります。

## 東六郷老人いこいの家

## 仲六郷老人いこいの家

仲六郷3-12-5  
 雑色駅から徒歩8分  
 TEL 3732-4480

★仲六郷老人いこいの家



上の写真は昨年、クリスマス前に来館し楽しい時間を過ごしたあと、利用者の方が作ったリースをプレゼントしたときの様子です。



子どもたちとの会話も楽しみ

## 仲六郷老人いこいの家

## 老人いこいの家（ゆうゆうくらぶ）

60歳以上の区内在住や在勤の方が、教養の向上・レクリエーションの場として、無料で利用できる施設です。大田区には20カ所、六郷地区には、東六郷と仲六郷の2カ所があります。

出かけよう！輝く明日のために  
 一日中家から出なかつたり、家族以外と話していない…、こんな毎日を繰り返していませんか？ 元気に幸せに歳を重ねるためには、外に出て人と交流することが大切です。元気の秘訣は「キョウヨウ」と「キョウイク」だといいます。教養、教育ではなく「今日、用がある」「今日、行くところがある」。そうは言っても、用事も行くところもない…、そんな方も多いのではないのでしょうか。  
 そこで、今号では「老人いこいの家」など高齢者の集いの場をいくつかご紹介いたします。春はスタートの季節。  
 あなたも、あなたも、外に出て新しい何かに出逢ってみましょう。

### 《利用日時》

月曜日から土曜日／午前9時から午後5時  
 (日曜・祝日は休館)

### 《どんなことができるの?》

- \*体操 \*カラオケ \*囲碁・将棋
- \*マッサージ(月3回/予約制)
- \*入浴(火・木・金の13時から16時30分/予約不要) \*各種講座 等

### 《利用するためには?》

対象：60歳以上で区内在住または在勤の方  
 入館証(利用者登録)が必要です。本人確認できるものを持っていこいの家へ行けば、簡単に登録できます。入館証は区内全館で利用可能です。

※ゆうゆうくらぶは老人いこいの家の愛称です。  
 ※区から委託された業者が運営しています。



通い始めて10年以上。ここで出来た仲間と楽しむ渡辺さん (写真手前)

他の部屋は、いこいの家企画の講演や講習に使用されることもありますが、いこいの家に来て知り合いが増え、毎日通うのが楽しみになりました。

玄関を入ると、正面に多目的に使用できる広々とした和室があり、カラオケや輪踊りに使われています。  
 一番人気のカラオケは、仲良くデュエットをする人や思い思いの曲を楽しみ姿が見受けられます。順番を待つ間、お弁当を食べたり、持ち寄ったお菓子等をみんなと分け合って、楽しい時間を過ごしているようです。  
 静養室では囲碁、将棋、読書などを行っています。そして、大田区には田園調布と仲六郷にしかない本格的なビリヤードを楽しむ部屋があります。その部屋は、いこいの家企画の講演や講習に使用されることもありますが、いこいの家に来て知り合いが増え、毎日通うのが楽しみになりました。



上手下手関係なく楽しめるのが良い!



ゆうゆうくらぶ 高齢者の声  
〜幸せに年を重ねて 幸齢者になろう〜

### カラオケで輝く笑顔♪ 福島さん (97歳)

仲六郷いこいの家で最高齢だという福島さん。年齢を伺うと、なんと97歳！ハキハキと受け答えしてくださる様子からは、とてもそんなお歳には見えません。いこいの家には「7年前に友達に誘われて来てからは、ほぼ毎日通っている」とのこと。



歌詞を覚えて歌います

3年前からカラオケを始め、先日、なんとカラオケの賞を獲ったそうです。ケーブルテレビの取材も受けたんだと嬉しそうに話されていました。

「行くところがあると、何を着るかも楽しみのひとつ」と。「私が元気だと家族も幸せ」と語る福島さんの表情は、生き生きと輝いていました。

### 何事もチャレンジ！ 谷口さん (80歳)



声を出しながら、みんなで楽しくダンス！（一番手前が谷口さん）

東六郷いこいの家の健康維持教室（リズムダンス）で出会った谷口さん。御年80歳ですが、次々に進む振り付けを軽やかにこなしていきま

す。いこいの家には「友人に誘われて体操教室に行ったのがきっかけ」。以前受けた水彩画講座で他の地域の友達ができ、リズムダンスにも一緒に通っているそうです。「他にもヨガにフラダンスとか、いろんなことをやっているの」と楽しそうに話してくれました。

「今日はこの後、六郷地域力推進センター2階でやる認知症予防体操に行く」という谷口さん。その体力に驚きです！

## ★高齢者のチャレンジ講座★

老人いこいの家では、健康維持と介護予防に役立つ講座を開催しています。

《開催月》 4月～9月/月2回  
《申込期間》 2月22日から3月11日  
《受付時間》 午前9時～11時30分  
※各老人いこいの家へ電話で申込

**受講料無料!**

- ・60歳以上の方。1人1講座のみ応募可。希望者多数の場合は抽選です。
- ・ほかの地区で開催される講座にも参加できます。全地区の講座は大田区HPもしくはチラシ(出張所等で配布)をご覧ください。
- ・材料費は実費負担です。

施設名	電話番号	チャレンジ講座1	チャレンジ講座2
東六郷	(3736-)2367	新たな発見 パッチワーク 第2・4月曜日 定員20名	新たな発見 囲碁教室 第1・3金曜日 定員20名
仲六郷	(3732-)4480	歌とともに生きる 歌謡サークル 第1・3金曜日 定員20名	貝とちりめん ゆるキャラ作り 第2・4金曜日 定員20名

**他にもあります!**

チャレンジ講座以外にも、独自の教室を行っています。詳細は老人いこいの家へお問い合わせください。

★健康維持教室《定員》 抽選で20名  
《開催月》 本年4月～翌年3月/月1回

★体操教室《定員》 先着20名 事前申込不要!  
《開催月》 本年4月～翌年3月/月1回

## トピックス

### ◆六郷集会室をご利用ください!

六郷地域力推進センター5階には、どなたでも利用できる集会室があります。幅広くご利用ください。

### ★おすすめポイント★

- ・飲食OK
- ・駐車場あり (10台程度)
- ・充実の音響・映像設備 (プロジェクター、スクリーン等)



【お問い合わせ先】 6424-8444  
料金、ご利用方法等、詳細はお問合せください。

### 第65回大田区 ◆子どもガーデンパーティ (六郷会場)

日時：5月8日 (日) 午前10時～午後3時  
会場：六郷土手 (多摩川緑地区民広場)

### ◆長崎ハタ揚げ大会in東京

日時：4月29日 (祝)  
午前9時30分～午後2時30分  
会場：六郷土手 (多摩川緑地区民広場)  
主催：長崎ビードロ会 (長崎市人会)

### 編集後記

～みんなが主役～

高齢社会をどうしたら元気で楽しく過ごせるか、いろいろな場所に行ってみました。私たち高齢者の一員と呼ばれますが、無縁だと思っていました。

取材して、皆さんとてもハツラツとしたことに驚きました。ゆうゆうくらぶに毎日通ってこられる人数は30～50人くらいですが、楽しむ意欲と元気に感心!

家から出るのが億劫な人も多くいると思います。一声かけて、連れだって家を出れば、きっと楽しいことが待っているはずですよ。

ご紹介できなかった場所は、またの機会に。担当編集委員：植松(南二団地)・及川(宮本) 川本(仲二)・有田(仲四)

### 六郷地域シニア会 輪投げ大会

これぞ『幸齢者』の大会!  
第2回の大会は、14のシニアクラブが参加。暖房は入っていないのに、会場は熱気ムンムン。

皆さん元気ハツラツ、笑顔いっぱいでした。ぜひ一度見学してみたいかがでしょうか。輪投げに興味がある方は、シニア会へお問い合わせください。

昨年の様子 (城南特別支援学校)

### 元気な一日の始まりは ラジオ体操から

早朝の多摩川河川敷(南六郷二丁目先・通称ブタ公園)で、ウォーキングやコーラスを楽しんだ後、6時半からラジオ体操をしています。お正月も小雨の日も毎日集まっています。

最年長90歳の男性は「身体が弱かったが元気になり、杖なしで歩けるようになった」。車いすの女性も「一日中ベッドの上で孤独だったけど、出てくるととても楽しい」と!

毎日だけでなく、一人でも大丈夫。あなたも参加してみませんか。

多いときには100人ほどが参加