



特定非営利活動法人グループリビング川崎会報誌

# オリーブ通信

～地域交流で新鮮な実を結びたい～

第39号 2024年1月発行

発行者：グループリビング川崎

〒211-0051

川崎市中原区宮内 2-15-15

TEL&FAX 044-797-0310



## ～趣味の時間とおけいこの時間～

NPO法人グループリビング川崎監事 池田 貞子

時々聞かれます。「ご趣味はなんですか？」 読書、散歩、映画、運動、楽器の演奏、コーラス、食べ歩き、色々な人よって沢山あり、それこそ人様々です。自分の好きなことに没頭できる事、とても幸せな時間ですよね。

はるか昔、高校生の時に英語の授業でアン・リンド・バーグ夫人の著作「海からの贈り物」を習いました。その本は5人の子供を育てているある婦人のことを書いたものでした。

家族7人での毎日の生活、それは忙しい毎日です。料理・掃除・学校の用事・買い物・近所の付き合いその他諸々多岐にわたります。その中でリンドバーグ夫人はどんなに忙しくても、人は一日に10分でもいいから自分一人の時間を持つことが必要だと書いてありました。自分自身と向き合う時間を持つことでその人自身の心の泉が満たされていくのだそうです。人の為に、子供のために時間はどんどん使われていきます。そのまま過ごす人の心の泉がどんどん減っていきます。

ですから自分のためだけの少しの時間を作る事、つまり趣味の時間を持つことは泉を豊かにするためにピッタリなのです。好きなことをして自分を満たすのは素敵です。

そして「おけいこの時間」これは自分一人ではなく、同じ「好き」をめざす人達が集まったり、その道の先生について習って自分を豊かにできる素晴らしいシステムです。自分の好きなことに對して専門的なアドバイスをしてもらえて自分の中で積み重ねが進みます。

趣味をもつことと「おけいこの時間」をもつことはこの世の中の幸せのひとつではないかと思います。



### COCO宮内からのメッセージ

生活者が主体となって暮らし方を決めて、地域の人たちがさまざまなかたちでバックアップする。グループリビングという暮らし方が、今後もっと必要とされると確信して、広めていきたいと考えています。そして、共に生きる豊かな地域社会づくりに貢献していきたと思います。

- 設立趣旨書より抜粋 -

# 素敵な一年になりますように



COCO宮内 入居者一同	NPO法人グループプリビング川崎 副理事長 大江 守之 慶應義塾大学名誉教授
(有)ミヤヨシエステート 代表取締役 原 泰介	NPO法人グループプリビング川崎 理事 木田橋 久美子 マイコミュニティ主催
NPO法人グループプリビング川崎 理事 手島 好子 元川崎市看護協会会长・保健師	NPO法人グループプリビング川崎 理事 土井原 奈津江 グループプリビング運営協議会事務局・学術博士
NPO法人グループプリビング川崎 理事 原 基明	NPO法人グループプリビング川崎 監事 池田 貞子 監事 箭内 志郎
NPO法人グループプリビング川崎 会計担当 小島 克子	NPO法人グループプリビング川崎 清掃担当リーダー 市川 俊子 ライフリーダー 森原 綾子
NPO法人グループプリビング川崎 理事長 原 真澄美	NPO法人グループプリビング川崎 食担当リーダー 小松 厚子 事務担当 村石 優子

◎今年の干支「辰（たつ）」は想像上の生き物“龍（竜）”を指していて、「力強さ」や「成功」を象徴している事から、新たな始まりやチャンスの兆しと考へる事ができるそうです。また、神に一番近い存在とも言われているので神社等でよく見かけます。

〈会員募集のお願い〉
◎正会員 1口 5,000円
◎賛助会員 個人 1口 2,000円
法人 1口 10,000円
◎サポーター会員 1口 1,000円

## 〈今後の予定〉

コロナが5類に移行されてから少しずつできる範囲でイベントを開催しています。  
アトリエ21もほぼ通常に戻りつつあります。  
今後の予定についてはホームページ等参考にしてください。



お問い合わせ・申し込みはお電話にてどうぞ グループプリビング川崎：☎ 797-0310

# 《川崎市住民主体による要支援者等支援事業》

この事業は、川崎市の要支援者等への介護予防を目的として、高齢者の居場所つくりである「通いの場」を運営する住民主体による団体に、活動を支援することを目的として、川崎市が運営を委託するもので、令和元年5月からスタートしました。目的は、要支援・要介護状態になっても通い続けられる地域の通いの場や居場所づくりを進めている住民団体・NPO法人等を支援することにより、地域の高齢者の閉じこもりを予防するとともに、地域住民による見守り・発見のネットワークづくりを進めるものです。

グループリビング川崎（COCO宮内）では、現在6つの講座を行っています。

講座名	開催日	時間	内容	参加費
コーラス	毎月第1を除く水曜日	13:30～15:00	ジャンルを問わず楽しく歌う	600円
古文書	毎月第2、4水曜日	10:00～11:30	地域等の昔を紐解く	600円
マグマグ	毎月第3を除く金曜日	13:30～15:30	カラオケ等認知症予防が目的	600円
COCO 体操	毎月第2、4月曜日	13:30～15:00	座ってできる体操とゲーム	無料
COCO 塾	毎月第1、3月曜日	13:30～15:00	頭の体操	無料
健康麻雀	毎週火・土曜日	13:30～15:30	楽しい麻雀	無料

ご不明な点などありましたら遠慮なくお問合せください。

尚、新年度より新しい講座を設ける事も検討中です。

決まりましたらホームページ等でお知らせいたしますのでお楽しみに！



【COCO塾】



【COCO体操】



【コーラス】



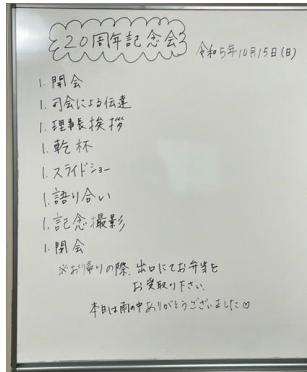
【古文書】

♪お知らせ♪

3月16日（土）コーラス講師新井ちほ先生の「みんなのコンサート」があります  
場所：旧カフェビーポーン 時間：午後1時半開演 入場料：1,000円

# 《20周年記念会》

令和5年10月15日（日）NPO法人グループプリビング川崎がスタートして満20年を迎えた記念のお祝い会を行いました。この20年間にご尽力いただいた方たちをお招きして感謝の気持ちをお伝えし、記念誌を発行致しました。



当日の流れ



記念撮影



再会を喜ぶ



参加者からコメントをいただき、プロジェクトでスタートからの様子を見て、あちこちから笑いが起こったり、涙ぐんだりのとても楽しいひとときでした。またいつか再会できることを願って解散しました。

# 《消防訓練》

令和5年11月24日（金）、「ガーデン桜式番館消防訓練」が行われました。

今回は震度7の地震を想定しての避難訓練です

## 【スケジュール】

PM 4:00 地震発生（地震のお知らせの代わりに防犯ベルを鳴らす）

4:05 消防署119訓練通報

4:05 避難（エレベータは使わない）

4:15 建物前の通りに集合。点呼後本部に報告



全員集合後、担当者からの挨拶と話（地震の震度とマグニチュード）

# 《おせち料理》

今年はスタッフによる手作りでした。

コロナ禍以前は4～5人で品数も多く準備しましたが、

今年は少人数で最低限、でも心を込めて丁寧に時間を

かけて準備し、入居者の皆様には大変好評でした。



今号は、「川崎市住民による要支援者等支援事業」について説明いたしました。

事業がスタートして丸5年近くが経過し、当初と比べると新しい講座なども増えました。

また4月からは「お茶とおしゃべり（仮題）」を月1回開催したいと準備中です。（M）

★グループプリビング川崎のアドレス：[k.cocomiyauchi@gmail.com](mailto:k.cocomiyauchi@gmail.com)