えびさわけいこを励まし応援する ひまわり会 通信 Vol.44

発行：えびさわけいこ
ひまわり会事務局
連絡先：〒112-0003
文京区春日1-9-27-302
http://himawarikai.info

晩秋の候、皆様におかれましてはご健勝のこととお慶び申し上げます。
えびさわけいこ「ひまわり会」は皆様のお力添えのおかげで、7月に無事9年を迎えることが出来ました。
9周年を記念して、7月28日に「認知症予防講習会」を開催しました。
文京区役所の高齢福祉課　認知症・地域包括ケア係の保健師の方に来ていただき「認知症の予防」のお話を伺いました。

「ひまわり会9周年記念 認知症予防講習会&懇親・区政報告会」

会場は護国寺の本坊をお借りしました。第1部「認知症予防講習会」は文京区の高齢福祉課認知症・地域包括ケア係の保健師の方に講演いただきました。認知症の予防のために大切なことは、認知症発症のリスクを少なくすることです。①生活習慣病の予防や持病の管理、②脳の健康を保つため1日10品目摂取を目標、③散歩など有酸素運動で脳を若々しく、④人との交流を楽しむ、などを心がけましょう。

脳を活性化する「グーパー体操」「後出しじゃんけん」などを行い、とても良い頭と体の体操になりました。講習の後は、被災地や老人ホームでボランティア演奏を行っている「コミット」さんをお招きして「懐かしの昭和歌謡を歌おう！」を行いました。みんなで声を出して歌うことは、脳の活性化になり認知症予防につながります。コミットさんのオカリナやフルートの演奏はとても素晴らしかったです。

第2部は「区政報告・懇親会」です。お忙しい中、辻衆議院議員と中屋都議会議員が駆けつけてくださいました。幹事の長尾さんから「これからも皆さんでひまわり会をますます盛り上げていきましょう！！」と乾杯の挨拶がありました。
美味しいお弁当を頂きながら、皆さんと楽しいひと時を過ごしました。

えびさわけいこ「ひまわり会」9歳の誕生日。みんなでハッピーバースデイを唄ってお祝いしました。今年はケーキの代わりに、福祉作業所の方達に作っていただいた「猫のクッキー」をお配りしました。受付けにて福祉作業所のパンも販売しました。
えびさわけいこから区政報告がありました。（詳細下記参照）また1年間の活動をまとめたスライドを上映し思い出を振返りました。

最後は幹事代表で大矢さんの音頭で手締めをして終了しました。
お帰りには「ひまわり」を1本ずつお渡ししてお見送りしました。たくさんの方にご出席いただきありがとうございました。

えびさわけいこの区政報告

1) 音羽地域活動センターが新しくなります。

平成29年12月には旧福祉センター跡地に「音羽地域活動センター」が移転します。（12月3日午後1時～4時まで内見会が行われます）
その新しい音羽地域活動センターの上には、来年（平成30年）3月には「介護老人保健施設」が出来ます。総合施設となりますが、入り口などを分け動線が交差しないように配慮していきます。

2) シェアサイクルが順調に稼動しています。

えびさわが2年にわたり要望し続けてきた「シェアサイクル事業」が、今年1月にスタートし、9月末現在で15，000人を超える利用があり大変好評です。（シェアサイクル事業とは、町のあちこちに置いてある赤いレンタル自転車です。）
今後は、申込み易い仕組みつくりや、観光との連携をはかっていきます。

3) 小石川運動場敷地内の私立認可保育所の整備をします。

小石川運動場跡地を活用して私立認可保育所が平成30年4月1日に開設されることになりました。
今後も待機児童ゼロを目指して、区有地の有効活用や小規模保育園の開設も進めていきます。

文京探索委員会スペシャル「古道散歩」 10月1日（日）小石川

スタート

①茗荷谷駅

②簸川神社

③昼食・萬盛円

④宗慶寺・極楽水

⑤処静院跡

⑥伝通院

ゴール

②簸川神社
創建は古く、植物園の東、御殿坂付近にあった古墳上に、第5代孝昭天皇の御世に創建されたと伝えられ、承応元年(1652)白山御殿造営のため原町に移された。さらに元禄12年(1699)景勝の地を選び現在地に移された。

④浄土宗　吉水山　宗慶寺・極楽水
1415年泉の畔に寿慶寺創建。湧水を「吉水」と呼び、後に極楽水となる。
1603年於大の方の葬儀の際、再建され、移転して伝通院に。
跡地は宗慶寺として再開され、阿茶局の隠居寺となる。

⑤浪士隊結成の地　処静寺跡
伝通院塔頭のひとつ。清川八郎らによる浪士隊（新撰組前進）結成の地として有名。当時の住職は三百坂で刺殺された。清川八郎の墓は伝通院にある。

■次回のお知らせ　12月3日（日）午前11時　護国時正門前　集合（飲食代や入場料等は全て自己負担になります。雨天中止）

7月31日エビちゃん食育隊

チーズと夏野菜のクリームリゾット＆マチェドニア

「神楽坂　イル　カンポ」のオーナーシェフの関口さんに、チーズと夏野菜のクリームリゾット、マチェドニア（イタリアのフルーツポンチ）の作り方を教えていただきました。夏らしいイタリアンランチが出来ました。

9月9日エビちゃん食育隊

美味しいお茶のいれ方　お茶ガラそぼろ丼＆さらさらむぎ茶ティラミス

おーいお茶で有名な伊藤園さんに美味しいお茶・冷茶のいれ方を教わりました。お茶を入れた後の「お茶ガラ」の入ったそぼろ丼、ココアの代わりに「さらさらむぎ茶」を使ったティラミスを作りました。

News【ニュース】

10月9日「護国寺いぬねこ里親会」を開催しました。

えびさわけいこが理事を務める「ロンリーペット」が、護国時でいぬねこ里親会を開催しました。里親会には、多くの皆さまが足を運んでくださりありがとうございます。ワンちゃん3頭、ネコちゃん9頭が新しい家族とご縁が出来ました。ロンリーペットは、これからも、殺処分「0」を目指して活動をしていきます。
次回は平成30年4月の開催を予定しています。

今年もやります。肥後細川庭園ライトアップ！

昨年から始まり大変好評だった、肥後細川庭園ライトアップを11月25日～12月3日で行います。11月25・26日は関口台町小学校の児童による復興応援イラストも展示されます。是非、行ってみてください。
（雨天決行・入場料300円）

※「この写真は昨年のものです」

平成29年12月のご案内

区政報告会・防衛省見学のご案内

秋冬の勉強会は「防衛省見学」企画しました。市ヶ谷地区内に所在する庁舎や、極東国際軍事裁判（東京裁判）の法廷となった大講堂などを移設・復元した市ヶ谷記念館などを見学します。
お時間がございましたら、是非ご出席くださいますようお願い申し上げます。

■日　時：平成29年**12月12日（火）**　午前11時　文京シビックセンター1階　集合
■行　程：シビック集合 ⇒ 昼食 ⇒ 防衛省見学 ⇒ 現地解散（午後4時ごろ）※防衛省までは地下鉄にて移動します。
■会　費：3000円（昼食代込み）

※当日入場の際、身分証明書（運転免許証、パスポート等）のご提示が必要になります。
お申し込みは（FAX）にて<03-5684-6290>までお願いします。

【えびさわけいこより「ひまわり会」の皆様へ】
●10月に行われた衆議院議員選挙で自民党公認の「辻清人」が3期目の当選を無事にいたしました。これも日ごろからご支援くださる「ひまわり会」の皆さまのお陰です。本当にありがとうございます。これからも、区政・都政・国政としっかりパイプを繋ぎ、自民党は頑張ってまいりますのでよろしくお願いします。

えびさわけいこを励まし応援する

ひまわり会

連絡先：えびさわけいこひまわり会事務局
〒112-0003　東京都文京区春日1-9-27-302
ホームページ：http://himawarikai.info