

ひまわり会8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て、午後5時30分より第1部「認知症予防講習会」がスタートしました。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お越しいただきました。認知症の発症のリスクを少なくするには、体や脳を使うことの大切です。運動や人との交流を進んでするように心がけましょう。また脳の栄養のために1日10品目を目標にきちんと食事を取りましょう。特に青魚や緑黄色野菜をたくさん食べるようにしましょう。



脳を活性化する「グーパー体操」「後出しじゃんけん」「スリスリとんとん体操」などをおこないました。どれもなかなか難しく、とても良い頭と体の体操になりました。講習の後は、プロの歌手の方をお招きし「懐かしい昭和歌謡ミニコンサート」を行いました。プロの生の歌声にとても感動しました。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。「青い山脈」は大合唱でした。



第2部は「区政報告・懇親会」です。お忙しいなか、参議院議員の中川先生が駆けつけてくださいました。岡本貫首からも温かい励ましのお言葉をいただきました。幹事を代表して茂木さんから「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」8歳の誕生日。みんなでハッピーバースデーを唄って、えびさわがロウソクを吹き消しました。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り返りました。



最後は幹事代表で大橋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) ふるさと納税について

ふるさと納税の実施で、平成28年度の文京区の税収は約5億が減収する見込みです。この減収した分、区民への行政サービスが低下を招く可能性が高まります。

えびさわは、区内企業に協力いただいた返礼品や、子育て支援や高齢者支援など社会的目的をもった文京区らしいふるさと納税を提案しています。

2) シェアサイクルについて

すでに近隣4区でのシェアサイクルを実施しています。昨年から文京区でも実施するように要望をしていました。

やっど、本年度中にサイクルポート20箇所以上、電動アシスト付自転車200台を配備し、平成30年度までに50箇所以上のサイクルポートを整備することになりました。

3) ペットの避難について

現在、文京区では災害時の「ペット同行避難」や「避難時飼育管理」の明確なルールがありません。海老澤としては、早急にするべきと要望をしています。また、動物アレルギーなどの方もいるので、熊本震災の際に龍之介病院などで実施したようなペットを同伴ができる避難所をつくるべきだと提案しました。



ひまわり会

えびさわけいこを励まし応援する

通信

Vol.40

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8年を迎えることが出来ました。8周年を記念して、8月5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。

文京ぶらり散歩「文京探索委員会」

9月4日(日) 根津～弥生編

①根津駅

②不忍通りふれあい館

③弥生・竹久夢二美術館

④カフェ港や

⑤弥生式土器発掘ゆかりの地

⑥根津教会

スタート



ゴール

★弥生美術館・竹久夢二美術館・カフェ港や

弥生美術館は明治末～戦後の挿絵・雑誌・漫画・付録などの出版美術をテーマに企画展を開催。竹久夢二美術館は都内で夢二作品を鑑賞できる唯一の美術館で大正ロマンの世界が楽しめる。併設のカフェ「港や」は、竹久夢二が日本橋に開店した小間物店「港屋絵草紙店」から名付けられた。

★弥生式土器発掘ゆかりの地

明治17年(1884)、根津の谷に面した貝塚から赤焼きのつぼが発掘され、後に縄文式土器と異なるものと認められ、発掘地の地名を取り「弥生式土器」と名付けられた。

★根津教会

礼拝堂は1919年に「本郷福音教会」としてこの地に建てられ、1923年の関東大震災、1945年の東京大空襲を逃れ、周囲の町並みと共に生き残ったそうだ。1910年代の木造の西洋館が完全な形で東京に残っているのはとても珍しく、2001年に国の「登録有形文化財」として登録された。

■次回のお知らせ 1月28日(土) 午前11時 千駄木駅1番出口 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)

8月23日エビちゃん食育隊

「イタリアのおばあちゃん風手作りパスタ アマトリチャーナ&ミモザサラダ」

目白台の「タベルナ・アイ」の店主の方に「手作りパスタとサラダ」の作り方を教えていただきました。手作りパスタは強力粉、片栗粉、塩、水を混ぜてこねます。最初はベタベタして扱いにくいのですが、思ったより簡単に作ることが出来ました。皆さん初めてのパスタ作りに夢中で、細長く伸ばしたり、丸めたり色々な形にしてとても楽しそうでした。茹で上がったパスタはもちもちして、しっかりした食感でとても美味しかったです。



News [ニュース]

自民党を代表し区長および教育長に代表質問をしました。

10月議会において、自民党をえびさわが代表質問をしました。質問の内容は、えびさわがライフワークとして取り組んでいる「認知症対策」をはじめ、「子育て支援や教育」・「バリアフリーの街づくり」・「自転車行政」などです。特に、認知症などで判断が出来ず支援が必要な人が増えてくるので区民成年後見人を養成していく仕組みを作るべきと要望しました。



「文の京」12時間リレー・3時間マラソンを開催しました。

海老澤が理事を勤めるNPO法人大江戸が、10月に第8回「文の京」12時間リレー・3時間マラソンを開催しました。参加者800人・ボランティア200人で合計1,000人が参加してくれました。年々小学生の参加者増え、今年度は34人ももの参加がありました。



平成28年12月のご案内

「区政報告会&都庁見学」のご案内

秋冬の勉強会は「都庁見学」企画しました。都庁の見学と都議会の本会議を傍聴したいと思います。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28年12月15日(木) 午前10時45分 文京シビックセンター1階 集合

■行 程:シビック集合⇒都庁にて昼食⇒議会傍聴 ⇒都庁見学⇒お茶休憩⇒現地解散

※都庁までは地下鉄大江戸線にて移動します。

■参加費:2,500円(昼食代含)

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】

●平成28年4月1日時点での保育所待機児童数は過去最大の257名でした。緊急対策として私立認可保育所の新設や、公有地活用による保育所整備をすすめています。子どもの声がるさいなどの意見もありなかなか進まない状況もあります。安心して子育てしやすい文京区にしていくために、「保育従業者宿舍借り上げ支援助成」や「私立認可保育園への巡回指導」なども行い、量だけではなく「保育の質」の充実も図っています。



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>