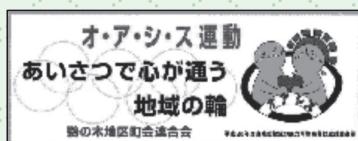


# 鶴の木地区地域情報紙 第118号 さんぽみち



発 行：地域力推進鶴の木地区委員会  
編 集：鶴の木地区 地域情報紙編集委員会  
事務局：鶴の木特別出張所  
電 話 (3750)4241 FAX (3750)2418

鶴の木特別出張所管内的人口  
(令和7年12月1日現在)

男 12,752人

女 14,228人

計 26,980人

世帯数 15,474世帯

## 祝！第20回



## 高齢者ふれあいフェスタ

令和8年3月2日(月)午後1～4時 大田区民プラザにて開催!



写真は令和6年度の様子

鶴の木地区町会連合会会長

鶴の木二丁目町会会長 堀江 敏雄

鶴の木地区では、地域との交流を通し、元気で生きがいある生活ができるような仲間づくり・ふれあいの場として、平成14年から(もみじ、鶴の木、千鳥)の「ふれあい元気塾」が結成され、町会の方々が世話人として自主的に運営し毎月1回多様な催しを通じ、仲間の輪を広げています。

これらの元気塾の集大成として毎年3月「高齢者ふれあいフェスタ」が大田区民プラザで開催されます。この積み重なりが20年となりました。地域アンケートで「地域の居心地がよいが80%」となっております。

これからも住み慣れた地域で「心やすらぎ 未来へはばたく 笑顔のまち 鶴の木」をめざしていきます。

鶴の木東町会副会長 萩原 和子

まず最初に思ったことは、月日がたつのは早いなあと感じたことです。高齢者ふれあいフェスタは、7町会の3つの「元気塾」の世話人の方々が心一つになり、行政との両輪がくるうことなく動き続けて、あっという間に20回を迎えました。

高齢者ふれあいフェスタは、元をたどれば、3つの元気塾、「もみじふれあい元気塾」、「鶴の木ふれあい元気塾」、「千鳥ふれあい元気塾」の活動と地域企業の高齢者とのふれあいを皆さんにと、平成17年から開催されました。

元となった元気塾の発足は、夫に先立たれ、子供もいない老婦人の地域との繋がりが欲しい、という声に地元町会、民生委員、鶴の木特別出張所がお茶を飲みながらおしゃべり会をと、平成14年7月18日、仮称「一人暮らしの高齢者のつどい・もみじの会」を発足いたしました。10月には鶴の木東町会、鶴の木西町会、南久が原一丁目町会の各役員、地区民生委員で「もみじふれあい元気塾」が発足、平成15年10月には、「鶴の木ふれあい元気塾」、「千鳥ふれあい元気塾」も発足しました。



SDGsゴール (国連で採択された持続可能な開発目標)



七中生

## 『高齢者ふれあいフェスタ』 インタビュー



鶴の木地区で長年続く「高齢者ふれあいフェスタ」が、今年で20回目を迎えます。 “高齢の方が地域で孤立しないように”との思いで始まったこの催しは、今では地域を代表する温かい行事として親しまれています。大森第七中学校の生徒がフェスタの立ち上げに関わった町会の方へインタビュー取材を行いました。

「高齢者ふれあい元気塾ができたきっかけは?」「今後どんなまちになってほしいですか?」など町会の方の言葉に生徒たちは真剣に耳を傾け、メモを取っていました。初めてのインタビュー取材に七中生は緊張した様子でしたが、町会の方がどんな質問でも優しく答えてください、徐々に和やかな雰囲気となりました。

取材後は、聞き取りした内容をPRポスターにまとめる作業を行いました。写真の位置や色の使い方、文章の工夫など七中生の工夫が詰まったPRポスターは鶴の木特別出張所に掲載しています。ぜひお気軽にご覧ください。

七中生のみなさん、町会の皆様ご協力ありがとうございました。

### Q 高齢者ふれあい元気塾ができたきっかけは?

長年連れ添った夫を亡くして孤独を感じた女性が地域との交流を求めて平成15年(2003年)に活動を始めたことがもととなったことでできました。

### Q 高齢者ふれあいフェスタが開催されたきっかけは?

元気塾での活動を通じてもっといろいろな方に来ていただきたいと思ったからです。

### Q 今後どんなまちになってほしいですか?

みんなが笑顔で明るいまちにしたいです。



## 七中生 × 町会連合会 鶴の木 de 体力測定

人生100年時代を見据えて、鶴の木地区町会連合会は、大森第七中学校生徒との地域課題解決に向けた取り組みを行っています。この度『健康や生活習慣について地域の皆さんに考えてほしい。また、地域活動に少しでも参加してほしい』という七中生の想いで、地域の皆さんとのための体力測定を第29回鶴の木地区連合運動会の会場で行いました。

ベースでは、全身の筋力を映す“鏡”となる『握力測定』や『立つ』『歩く』といった日常生活に必要な身体の移動機能が低下しているかを調べる『ロコモ度テスト』などを行いました。七中生自ら参加者に説明し、測定のサポートを行いました。参加者からは「生徒さんが丁寧に教えてくれてうれしい」「自分の体力を見直すきっかけになった」といった声が寄せられました。地域の方と生徒が一緒に健康づくりに取り組むことで、世代を超えた交流の場になりました。

人生100年時代。健康づくりをきっかけに、世代を超えて笑顔がつながり、地域の元気が広がっています。これからも、“健康の輪”が地域を明るく照らしていきます。



## 「包括たまがわ」って どんなんとこ?

大田区地域包括支援センターたまがわは、地域の高齢者の皆さまが安心して暮らせるようサポートする拠点です。

私たちは、健康や介護、生活に関する相談を受け付け、必要に応じてケアマネージャーや医療機関、福祉サービスと連携しながら、適切な支援を提供します。

また、地域の方々と協力して、高齢者の見守りや介護予防の取り組みも行っています。気軽に相談できる場所として、皆さまの暮らしを支える大切な存在でありたいと思っています。元気塾や地域活動に顔を出させて頂いたりもしておりますので、お困りごとや不安なことがあればぜひお気軽にご相談ください。地域の皆さんとともに、安心で笑顔あふれるまちづくりを目指しています。

地域包括支援センターたまがわ  
センター長 上田 栄一

# 3元気塾の歩みとこれから

ご高齢の方の仲間づくりや子どもたちとのふれあいの場として、平成14年（2002年）から「ふれあい元気塾」が始まりました。町会の方々が世話人となり、近隣の参加者が集まって現在も活動を続けています。各元気塾の特色をご紹介します。

## もみじふれあい元気塾

もみじふれあい元気塾をはじめ、今現在、各元気塾は大変盛況です。参加者が楽しみにしている様子が伺える一方、我々世話人が高齢者になってきており、若い世話人さんが増えるといいなと思います。

もみじ元気塾では歌や講座を中心に、モルックなどのゲームや、クリスマス会、年一回の落語鑑賞会を楽しんでいます。最近では高齢者を狙っての詐欺が横行しており、身近な問題となっています。こうした事に専門家からのお話しを聞くことにも力を入れていきたいと思います。地域包括支援センターたまがわの皆さんにも協力いただき、日常の困りごとを気軽に相談しています。

今後も「元気塾に参加して良かった」と思っていただけるよう頑張っていきたいと思います。  
(鶴の木東町会 萩原 和子)



## 鶴の木ふれあい元気塾

元気塾が始まって長い月日がたちました。

日々新たな、生活への基礎を作ろう！のスローガンのもと頭を使い、体を動かし、皆で笑いゲームなどの活動を行っています。中でも室内オリンピックは一番人気のゲームです。準備体操のあと出席者を五つのチームに分けて、動物国に設定し競争するのです。国王、女王のもとトーチが入場し、円盤投げ、ボートレース、競泳、バスケット、砲丸投げと皆一生懸命です。参加者にはキャンディのレイ、優勝チームにはトロフィーを授与します。その他にも、ハーモニカ、オカリナ、三味線、お琴等を伴奏に皆で楽しく歌い、又、過去には本の読み聞かせもありました。幼稚園の子どもたちのお遊戯や歌、そのほか警察や消防の方による現在必要な防犯・防災情報、地域包括支援センターたまがわの方による体操等も教えていただいている。

みんなで楽しく歌ったり、幼稚園の子どもたちとのふれあいは、最高にいやされるひとときです。

これからも楽しい元気塾を運営していきます。

(鶴の木二丁目町会 松本 美恵子)



## 千鳥ふれあい元気塾

千鳥南町会、千鳥北町会近隣の方が参加しています。年間10回、様々なプログラムがあります。年の始めは「新春琴のしらべ」に、地域で活動されている先生方の演奏と全員参加の合唱で新年を祝います。皆様おしゃれをして着物姿の方もいました。コロナ禍で開催中止になったり、夏の熱中症予防等様々な状況を経て開催が続けられて皆様に感謝しています。活動的な方が多い千鳥ふれあい元気塾は春と秋にモルック大会で盛りあがっていて拍手と笑顔で、世話人も元気が出ます。千鳥南町会会館へどうぞ皆様ご参加下さい。楽しみましょう。

(千鳥南町会 永岡 光子)



## 鶴の木お散歩マップ、鶴の木地区のいきいき健康公園・ウォーキングコース

鶴の木地区の魅力を集めたお散歩コース『鶴の木お散歩マップ』や、いきいき健康公園を中心としたウォーキングコースは、右のQRコードからご覧いただけます。

ぜひチェック  
してみてください！



鶴の木お散歩マップ



いきいき健康公園

## 新年明けましておめでとうございます!



右から  
南久が原一丁目町会 会長  
野口 伸雄  
千鳥北町会 会長  
久保井 啓雄  
千鳥南町会 会長  
細田 政男  
鵜の木東町会 会長  
堀江 敏雄  
鵜の木三丁目町会 会長  
掛川 正昭  
鵜の木西町会 会長  
美谷島 善昭  
片寄 洋志  
鵜の木特別出張所長

## 第29回鵜の木地区連合運動会 開催しました!

幅広い年代の方々にご参加いただき、ボランティアの皆さんの活躍に支えられ、笑顔あふれる素晴らしい一日となりました。残念ながら雨のため午後は中止となりましたが、工夫をこらした競技やアトラクション(吹奏楽・チア・太鼓)で大いに盛り上がり、地域の絆と一体感を改めて感じる楽しい一日でした。今年は第30回の節目を迎える運動会です。今から楽しみです。  
(実行委員長 益子 昌也)



### 編集後記

新年あけましておめでとうございます。

今年は、「高齢者ふれあいフェスタ」が20回目、「鵜の木地区連合運動会」が30回目を迎える節目の年です。これまで長く続いてきたのは、地域の皆様の支えとつながりがあるこそだと感じます。これからも世代を超えて笑顔が溢れる地域、幸多い一年となりますように。

本年も鵜の木地区のたくさんの魅力をお届けします。どうぞよろしくお願いいたします。

編集委員  
鵜の木特別出張所地域力推進係  
奥志穂

## ● オ・ア・シ・ス挨拶運動 ●

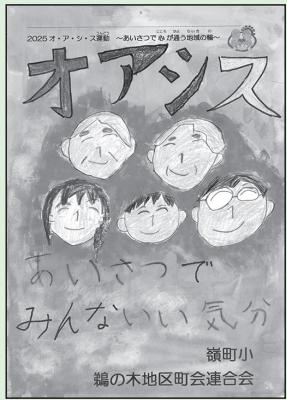


東調布第三小学校



千鳥小学校

鵜の木地区町会連合会では、「オ・ア・シ・ス運動」を推進し、挨拶の啓発に取り組んでいます。「おはよう。ありがとうございます。」の頭の文字をとった愛称です。今回公募いただいた啓発ポスターの中から、学校毎に素晴らしい作品1点を「町会長賞」として選定、表彰いたしました。



嶺町小学校



東京高校



大森第七中学校

### 令和7年度東京都赤十字大会 銀桙支部長感謝状(10年以上)

鵜の木東町会  
戸村 千明

越仲 幸子

大石 美佐子  
長谷川 悅子  
(敬称略)

### 表彰

