

あらい地域ニュース

NO.362 5月号
令和3年5月10日発行

発行 新井区民活動センター運営委員会
編集 あらい地域ニュース編集委員会
住所 中野区新井3-11-4
電話 3389-1310 FAX 3389-1370



https://nakano-arai.gr.jp/
✉ nakano_arai@eco.ocn.ne.jp

1歳くらいの
～赤ちゃん募集中～
ハイ!
1歳です



柳下 やなぎした
六花 ちりっか
ちゃん

(2019年11月20日生)
外で遊ぶのも抱っこも大好きな
活発な女の子



あやか 彩香より
新井5丁目

加藤 かとう
風 なき
くん

(2020年2月28日生)
笑顔がとってもキュート!
掃除機が大好きで、いつもママの
掃除を追っかけてます。

事前申込み不要!!
65歳以上の方対象

参加無料! **65歳以上の方**
あらい木曜
元気クラブ



各コース先着15名!
ライトコース
脳トレや画面を見ながら約30分
軽めに体を動かします
10時から30分間
レギュラーコース
休憩を含んで約40分、少し負
荷のかかる運動も取り入れます
11時から50分間

事前申込み必要なし!
2021年**4月22日(木)** スタート **9月30日(木)** まで

ライトコース 午前10:00~10:30
レギュラーコース 午前11:00~12:00
場所 新井区民活動センター 2階 洋室2・3・4

◆必ずマスクの着用をお願いします
◆動きやすい服装でお越しください ◆飲み物をご持参ください
★主催 新井区民活動センター運営委員会 ☎(3389)1310

毎週木曜 日午前中は
新井区民活動センターへ!



～どんな体操?～
正面スクリーンの画面を見ながら、
音楽に合わせて体を動かします。お
もにイスに座って行いますが、立ち
上がって足踏みなどを行う時あり
ます。また、認知機能低下を防ぐた
めのプログラムも用意しています。

～2つのコースがあります!!～

ライトコース:午前10時から30分 先着15名
「最近運動していない」「体力に自信がない」など少し心配な方は**ライトコース**
はいかがでしょうか。脳トレや画面を見ながら30分軽めに体を動かします。

レギュラーコース:午前11時から50分 先着15名
「少し充実した運動がしたい」「長めに体を動かしたい」方は**レギュラーコース**
はいかがでしょうか。休憩を含み50分、少し負荷のかかる運動も取り入れます。

～安心して参加していただくために!!～
★入館時、アルコールによる手指消毒をお願いします。
★検温を行います。37.5℃以上の方や体調の悪い方は参加できません。
★マスクは常時着用。運動中もはずしません。★換気を十分にを行います。
★参加者同士の距離(1m~1.5m)をしっかり保ちます。

※新型コロナウイルス感染状況によって新井区民活動センターで行う
事業が中止になる場合があります。ご了承ください。

余滴 フレイル予防

フレイル予防ということ最近よく耳にする。加齢に伴う筋力低下によつて、心身が低下し弱つてくることを「フレイル(虚弱)」と言つてさうだ。健康な状態と要介護の間にある段階で、多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になる。しかし、このフレイルは運動や食生活に気を付けることで改善できるともいわれている。そのためには、日常生活の中で外出をし、地域活動を積極的に行うことが重要だ。

しかしながら、実際には引きこもりがちの状況があるようだ。コロナ禍の状況では、不要不急の外出を控えるように呼びかけられているが、実態としては、高齢者にアンケート調査したところ、外出しない理由のトップは「用事がないから」ということらしい。

コロナ禍においても「フレイル予防」のために、高齢者にとつて安心して外出できる居場所が、自宅から歩いて行くことができる近隣の地域に求められている。サラリーマンの生活が長く、地域での関係が希薄になってきている方も多いかもれない。地域の居場所を活用して、地域での交流をしてほしいと思う。

気軽に立ち寄れる地域の居場所のひとつとしてお勧めできるのが「新井区民活動センター」だ。4月からは「あらい木曜元気クラブ」がスタート。脳トレや運動などフレイル予防に効果的なプログラムが行われている。地域のイベントや行事が中止になっている中で仲間作りや地域での交流のきっかけにもなるだろうし、また福祉についての相談窓口にもなるだろう。

(星野)

学校だより 令和小学校

開校二年目のスタート

四月一日、校庭の桜の花びらが風に舞う中、令和三年度が始まりました。三月二十四日に第一回卒業式を挙行之、今年度は、開校二年目になります。

一年一組から六年三組と、ごだま学級一組から三組の全二十三学級、六百名をこえる児童で今年度のスタートです。学級増に伴い、各学年の教室配置が大幅な変更となりました。四月六日に入学式を挙行しました。

ご来賓の皆様をお招きすることはできなかったものの、昨年度の校庭での入学式から、保護者席の間隔に配慮し、体育館を式場としました。



新校舎の建築が進められています。三月末の総合定例会議では、全体工程の二十四%の工事進捗と示され、ほぼ予定の進行との説明でした。今年度末の令和四年二月に、中野通りに面した新校舎へ移転します。写真の体育館での入学式は、今回が最初で最後となります。現在の場所での教育活動は今年度限り。来年の入学式は新校舎の体育館を予定しています。

今年度も、引き続き、新型コロナウイルス感染症予防と、子どもたちの健康やかな学びの保障の両立に努めてまいります。開校二年目となる今年度も、保護者・地域の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

(校長 小池 隆一)

～地域の 絵日記～ Part2

3月25日(木)あらいのまちの演奏会

12月に大好評だった「あらいのまちの演奏会 Part2」を開催。前回同様に予約開始からすぐに定員が埋まってしまう程、大人気!! 約1時間、生の弦楽四重奏で優雅な午後のひと時をお楽しみいただきました。



Wi-Fi ルーターを貸し出します

区民活動センター集会室で、登録団体が会議や情報収集等にインターネットを使用する際に Wi-Fi ルーターを貸し出します。

使用料はかかりません。

貸出対象：区民活動センター団体登録している団体

◎集会室の使用申請時、受付窓口でお申し込みください。

なお、個人目的の動画配信などの利用は禁止します。



新井区民活動センター 03-3389-1411

献血のお願い

病気やケガなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救うため、16歳から69歳まで(※)の健康な方に献血のご協力をお願いしています。受付・採血から休憩まで40分程度かかります。

日時 5月27日(木) 午前10時～午後4時 会場 中野区役所前広場



※65歳以上の方の献血については、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。



血液は長期保存することができませんので、継続的に献血にご協力ください。

新井薬師児童館だより

新井薬師児童館 ☎(3389)5438

◆乳幼児親子

4月から「トマトクラブ」が3つのクラスにわかれて実施しています。

「ベビートマトクラブ」対象0歳、「ぶちトマトクラブ」対象1歳～1歳6ヶ月、「トマトクラブ」対象1歳7ヶ月～にわかれています。

※詳しくは児童館のトマトクラブ通信を覗いてください。

◆小学生

小学生以上には、外遊具の貸し出しをしています。

検温・手洗い・マスクの着用を徹底し、常時換気、遊具の消毒などを行っています。

※詳細は、児童館おたよりやホームページをご覧ください。



次号は、7月10日発行予定です

地域ニュース

編集委員募集中!

地域ニュースの紙面づくりに参加してみませんか?

現在、あらい地域ニュースは8人の編集委員で作られています。特集記事の取材やコラムなどを順番に担当して、隔月(奇数月)発行しています。

ご興味のある方は、自己PRと作文「これからの社会に求められる地域情報」(800字以内、様式自由)、をメール等でお送りください。新井区民活動センター運営委員会 広報部会長 濱本まで