

グランチャ通信

『グランチャ東雲』は・・・

高齢者と子ども、さらには子育て中の保護者が
交流できる場を提供し、シニアの健康・生きがいづくり
から、子どもの成長、子育て支援を応援する総合施設を
目指しています。

もくじ

P1：挨拶（館長：口原恵美子）
P2：地域新規プログラム案内「こっこぴよぴよクラス」他
P3：地域プログラム/イベント報告・案内「水あそび」他
P4：健康イベント報告「水中大運動会」
P5：健康プログラム報告・案内「おりがみひろば」
P6：グランチャ東雲貸室サークル活動グループ紹介他

～「手を振り子育て支援」～

6月初旬とある新聞をスタッフが共有してくれました。その内容は、電車の窓越しに手を振る子どもに、並走する電車から見知らぬ老夫婦が手を振って応える。子どもはこのような社会経験から自己肯定感が養われる。子育て中の親も、子どもが社会に受け入れられている安心感を得て心が癒され子どもに落ち着いて接する事となり、子育て支援になっているとの記事でした。

同じ様な光景が、半年くらい前から、グランチャ東雲の開館前の入口で繰り広げられています。毎朝9時の開館を待つシニアの方が10名ほどいらっしゃるのですが、その中の方が保育園、幼稚園、こども園などに歩いて登園する親子に「おはよう」と声をかけ手を振っています。始めは親子共に驚き、お母さんの影に隠れてしまっていた子も、今ではハイタッチしてグランチャの前を通過して行きます。恥ずかしそうに、道の向こう側を通る親子もいます。反応はまちまちですが、時を重ねるにつれて、距離が縮まっている事を感じます。事前に館内で募集し、地域の方々と繋がりあうためのボランティア活動もありますが、日常生活の中で声をかける、手を振るこの行動も十分に地域コミュニティ活動だと感じながら朝の光景を見守っています。

さて、今年の夏はパリでオリンピック・パラリンピックが開催されました。3年前のコロナ禍での東京開催を思い起すと、無観客での開催などたくさんの制約の中での開催でした。対戦相手と競技終了後にお互いをたたえ合い、観客も選手に惜しめない拍手を送る。このような世界的なスポーツ競技大会を観戦していると、平和な日常を嬉しく思います。

グランチャ東雲では、カブトムシの成長観察会やニューホビーなどの新しいプログラム、屋上庭園での水遊びなど、夏を満喫するプログラムで賑わいました。10月19日開催予定の秋まつりの準備も進んでおります。賑わいを取り戻しつつあるグランチャ東雲にお越しく下さい。お待ち申し上げます。

グランチャ東雲館長 口原 恵美子



☆NEW プログラム☆



始まりました！！



乳幼児と保護者の交流ひろば

「こっこクラス」「ぴよぴよクラス」

☆第2・第3木曜日開催☆

ふれあい遊びや運動遊び、工作会などを行っています。



ママと赤ちゃんとのふれあい遊び♪



最新のホビー（おもちゃ）を使って楽しむプログラム

「ニューホビー」



☆毎月、第4土曜日・日曜日に開催☆

最新のボードゲームや、カードゲームが体験できます。



『ボトルマン』で対決！



屋上庭園の野菜や植物たちをお世話するプログラム

「水やりタイム」

☆毎月、第2・第4水曜日に開催☆

屋上庭園で育てている野菜や植物たちに水やりを行っています。





おりがみクラブ



おりがみクラブは、テーマにあった折紙や好きな折り紙を折っています。

7月は、シニアの方が幼児さんに「クジラ」の折り方を教えてくれました。

大きいクジラ・赤ちゃんクジラ、ピンクのクジラにぴかぴかクジラ、様々な可愛いクジラが出来ました♪一緒に折っていくので、分からなくても大丈夫です！興味ある方は、ぜひいらしてください☆



ネイチャークラブ

ネイチャークラブでは、野菜の観察やカブト虫の成長記録を付けたりしています。

この夏は、カブトムシに触りにたくさんの子ども達が来てくれました。

緊張しながら触る子、嬉しそうに捕まえて満面の笑みを見せてくれる子など、かわいらしい姿が見られました。

今後は、植物の苗植えを行う予定です！
お楽しみに♪



7月8月 水あそび



今年の夏も、とても暑かったですね。外に出て遊ぶのは難しい暑さでしたが、少しでも楽しんでもらえるように「水あそび」を開催しました。

熱中症対策として、休憩と水分補給をこまめに取りながら行いました。

頭から水をかけて豪快に遊ぶ子・おもちゃを使っておままごとをする子・水鉄砲でスタッフを狙ってくる子など、水あそびを存分に楽しんでいる姿が見られ、夏らしいイベントとなりました。

子ども達からは「気持ちいい!」「楽しいね」「また来たい!」と嬉しい声を聞くことができました♪



グランチャ秋まつり



【日時】10月19日(土) 11:00~15:00

【内容】模擬店・ゲームコーナー・イベントなど

ぜひ、いらしてください♪お待ちしております。

ボランティアの方も募集しています!!

※ご希望の方は、3階窓口またはお電話にてご連絡ください。





水中大運動会

6/23 (日) にプールにて
第6回多世代交流水中大運動会が
開催されました。
お引越し競争や水中綱引き、
運動会のクライマックスリレーで
最高潮に盛り上がり
子どもたちは大はしゃぎ！
大人のみなさんも童心に返り、
目を輝かせて参加していました。



笑顔と歓声と活力に満ちた時間と場所を共有できた一体感は、まさに「グランチャファミリー」となった
最高の一日でした。

準備体操は恒例のYMCAのリズムに乗って
軽快にアクアエクササイズ！



お引越し競争はプールの端から端まで、チーム全員で
大移動！うまくボールを運べたでしょうか！



水中綱引きでは、みんなで力を合わせ白熱の大接戦！
盛り上がりは最高潮！



ビート板タワー競争は
浮島の上に積み上げたビート板を
プールの端まで運ぶスリリングなゲーム





15分プログラム

「おりがみひろば」

活動報告



7月のテーマは『クジラ』!!
夏らしくカラフルなクジラが
海にたくさん集まりました♪



6月のテーマは『紫陽花』!
カラフルな紫陽花と色々な
表情のカエルがとても
かわいいです♪

9月のテーマは「うさぎ🐰」です。
毎月、テーマに沿ったものをおりがみで折り、
集中力・脳刺激・指先の運動向上を目指します。
おりがみで楽しく！頭の体操をしましょう!!

『グランチャ東雲貸室サークル活動紹介コーナー』

グランチャ東雲の貸室を利用してサークル活動を楽しんでいるグループをご紹介します。

ご興味のある方は、グランチャ東雲 3F 事務局までお問合せください。

スポーツウエルネス吹き矢同好会

日時：週一回目処で平日午後、曜日はグランチャ貸室の抽選結果に依ります。

場所：4階 工作室・レクリエーションルーム

グランチャ東雲の講座「吹き矢で健康に」の受講修了者が集まり活動している同好会です。メンバー募集中です。初心者歓迎、経験者もウエルカム。「愉しかなければ吹き矢じゃ無い」をモットーに愉しく練習し、吹き矢式腹式呼吸で健康を維持しましょう。自由練習、ミニ大会(お楽しみ会)、他支部との交流試合など楽しんでいます。



やまびこ会（健康太極拳同好会）

日時：毎週木曜日 午後6時半～8時

場所：4階 レクリエーションルーム

会費：1,000円/月4回、500円/月1回

2011年グランチャ東雲開設以来、活動を続けています。健康太極拳は体を柔らかく、まろやかに、ゆっくり動かして「からだ」と「こころ」を元気にする健康法です。

健康体操と24式太極拳を繰り返し、基本から丁寧に指導いたします。

初心者大歓迎です！



～編集後記～

2021年の夏、「東京オリンピック2020」で我が街東雲もオリンピック会場として多くの世界のアスリートを迎え入れ、無観客ながらも連日熱戦が繰り広げられてから早3年が経ちました。グランチャ東雲では江東区内の高齢者施設の代表として採火式典のための短冊作成に協力しました。「パリ2024オリンピック」では、江東区出身のオリンピック選手を応援するためのパブリックビューイングが設置され、見事メダリストとなって江東区に錦を飾ってくれました。いつの日か、江東区東雲出身、グランチャ東雲に通っていました！なんていう、オリンピック選手が誕生してグランチャのレクリエーションルームで利用者の皆様と一丸となって応援できる日を願っています。〔K.U〕

グランチャ東雲をご利用いただくには「入館登録」が必要です。事前に受付で申請を行い「グランチャカード」をお作りください。ご登録当日からご利用いただけます。グランチャ東雲は江東区在住・在学・在勤の方がご利用いただけます。年齢により、利用時間・曜日に制限がありますので、グランチャ東雲ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

通常休館日：毎月第3日曜日

発行：江東区児童・高齢者総合施設
グランチャ東雲

住所：〒135-0062 江東区東雲1-9-46

TEL：03-5548-1992

FAX：03-5548-1995

発行人：口原 恵美子

URL：<http://tokyo.ymca.or.jp/grancha>

※イベント・プログラムの詳細については、館内配布のちらし、またはグランチャ東雲ホームページをご確認ください。