

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：地域イベント報告「グランチャ秋祭り」

P3：地域イベント報告「わいわいハロウィン in しののめ」他

P4：健康イベント報告/案内「グランチャ劇場」「クリスマス祝会」

P5：健康プログラム案内「筋膜リリース YOGA」「マットエクササイズ」

P6：地域イベント案内「新春の集い」他

～ 「離れていてもつながっている」 ～

先日、91歳の母を連れて箱根の温泉に行きました。年齢から何をすることも「これで最後だから」というのが口癖で既に数年が経過しているので、うちでは「これで最後詐欺」と冗談混じりに話しています。巷の詐欺には気をつけなければなりません、これは逆に幸せの象徴と捉えるべきでしょうか。今回は、車で仙石原のスキなどを周り、久しぶりに観光しました。大涌谷へ向かうと、あと約1キロという地点から大渋滞で全く前に進みません。箱根もオーバーツーリズムの渦に巻き込まれていました。何とか辿り着きましたが、1個食べると3年寿命が伸びるといって、有名な夢ある温泉卵が飛ぶ様に売っていたのが印象的でした。2日目はバス移動にしましたが、渋滞の影響で1時間以上バスが来ません。その間、バス停の狭いベンチに座ると、隣の若いカップルと会話が弾みました。彼らは、初来日のインド出身ドバイ在住20歳の学生さんでした。最近ドバイの若者達にJ-popが大人気で、現地の日本人学校には、日本人以外の方もたくさん通う程、日本ブームが起きているようです。彼はH崎あゆみさんの大ファンで、彼女の世界観が大好きで、H崎さんのロゴをタトゥーにして手首に彫り込んでいました。眼をキラキラと輝かせながら初めて訪れた日本の感想などを話してくれました。彼女はアニメファンで、将来子供が生まれたら「ナルト」と「サスケ」と名付けると話してくれました。お互いにつたない英語・日本語を駆使した会話でしたが、あっという間の1時間。母は加齢により海外に出掛ける事はなくなりましたが、日本に来る観光客とのこのような会話の中でも、交流できる事に気づかされました。

10月19日に開催した秋まつりでは49,503円の果実を得て、公益財団法人東京YMCAを通して能登半島地震及び水害復旧支援に寄付させていただきました。11月9日にはオンラインを駆使し城東ふれあいセンターとeスポーツボーリング交流会をしました。実際には離れている会場でしたが、あたかも隣のレーンと一緒にゲームをしているかの様な繋がりを感じる事ができました。応援合戦も含めて大変に盛り上がり、お互いの施設の良い所アピールもありとても楽しい交流会となりました。世界でも高齢者のeスポーツボーリング大会がある様です。目標は高く、世界大会の挑戦も目指してみますか？

コロナパンデミックにより、世界中の活動が一度止まり、そして一挙に始動している実感があります。グランチャ東雲では、UR東雲祭への参加、グランチャ秋祭り、ハロウィン in しののめ、ブークの人形劇とたくさんのプログラムを実施した秋でした。そして、シニア世代には、オンラインを含めたAIが急速に身近な物となっています。楽しみながら体験できるイベントや講座としてご用意していますので、グランチャ東雲にお越しくださいませ。お待ち申し上げます。

グランチャ東雲館長 口原 恵美子



グランチャ秋祭り



今年度の収益金は、49,503 円になりました。

公益財団法人東京 YMCA を通して、能登半島豪雨 YMCA 緊急支援活動に活用させていただきます。

10月19日(土)に秋祭りを開催しました。オープニングでは、ウクレレサークルの「しののれ」に演奏いただき、華やかに秋祭りがスタートしました。その後の『ハイハイレース』では、「こっちだよ〜」「頑張って〜」などの応援する声がたくさん聞こえました！ゲームコーナーでは、大型スクリーンを使用して『モグラたたき』を楽しむなど新しい取り組みもありました。来館者650名、スタッフ52名(ボランティア等含む)と多くの方にご参加していただきました。ありがとうございました！

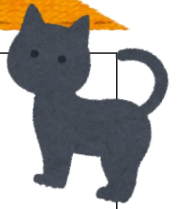


駐輪場で「焼きそば」「フランクフルト」を3階スペースランドでは「ポップコーン」「フルーツドリンク」の模擬店販売をしました。「美味しい！」と笑顔で感想を言う方が多く、感謝の気持ちでいっぱいです。





わいわいハロウィン in しのめ



10月30日（水）に第10回わいわいハロウィン in しのめを開催しました。
 今年のグランチャでは、フォトスポットの設置と東雲エリアでスタンプラリーを実施しました。
 当日は、約500名の子どもたちが個性溢れる仮装をしてグランチャに遊びに来てくれました。
 子どもたちが大きな声で「トリック・オア・トリート！」と言って、フォトスポットで写真を撮るなど、
 たくさんの笑顔が溢れるイベントになりました♪
 東雲エリア全体では、1,170名の参加となりました。皆さまのご参加ありがとうございました🎃



KOTO e-sports gathering

～グランチャ・城東～



11月9日（土）に第1回 KOTO e-sports gathering ～グランチャ・城東～ を開催しました。初開催となる今回は、なんと城東ふれあいセンターとオンラインと一緒に e-sports のボウリングを行うという試みでした。最初は慣れない操作にお互い少し苦戦しながらのスタートでしたが、だんだんと上達し、10点差の大接戦となる試合も！結果はグランチャチームの勝利！最後にはお互いの健闘を称え、終了となりました。



グランチャ劇場



11月16日(土)に「人形劇団プーク」をお招きし、グランチャ劇場を開催しました♪
 今年は『プー吉チビのオープニングショー』と『がんばれローラーくん』の二本立て公演でした！
 ずっと楽しみにしていた子どもたちや、当日駆け込みで見に来てくれた方を含め、133名にお越しいただき、
 劇中は楽しそうに声をかけている子や、お話の世界に入り込んでいる子もいました。
 また、おじいちゃんおばあちゃんと来てくれたご家族、シニアの観劇もあり、多世代が同じ時間を過ごし、笑顔
 が溢れる素敵な時間となりました。ご来場ありがとうございました♪



クリスマス祝会



日にち：**12月14日(土)**

時間：**10:30~12:00**

場所：**4階 レクリエーションルーム**

定員：**150名**

対象：グランチャカードをお持ちの方

(小学生以下のお子様は必ず保護者同伴でご参加ください)

費用：**1人110円(チケット制)**

0歳から参加費が必要です。申込時にお支払いください

持ち物：室内履き・外靴を入れる袋

申込：11月15日(金)14:00~ 3階受付にて

※キャンセルされた場合は、返金はありません。後日(12月16日~

12月28日迄)3階受付にてチケットとプレゼントを引き換え致します。

クリスマスの○・×クイズ

クリスマスコンサート・シネマ上映をします

クリスマス会の最後には、

サンタクロースが・・・！？





筋膜リラックス YOGA

ヨガのポーズとピラティスを取り入れて筋力・骨密度・体力 UP!!
足裏からほぐして全身へ繋がります。

呼吸、姿勢、内臓から元気にしていきます。

運動強度：★★（低体力でも少し運動に慣れてきた方におすすめ）

受付：3階 受付窓口 ※ 11/6(水)～受付開始

参加費：4,400円（12月～1月 / 全8回分）

定員：40名（先着順）

場所：4階 レクリエーションルーム

時間：19:30～20:20（毎週水曜日）

持ち物：タオル・飲み物・室内履き（無くても可）

対象：グランチャカードをお持ちの高校生以上の方

担当：五十嵐 法子（いがらし のりこ）先生



マットエクササイズ

体幹トレーニングを中心に、背骨・骨盤の位置を正しく整えて
姿勢改善を図ります。

初めての方から慣れた方まで安心してご参加いただけます。

運動強度：★★（低体力でも少し運動に慣れてきた方におすすめ）

日時：毎週金曜日 19:30～20:20

場所：4階レクリエーションルーム

定員：15名（整理券を配布します）

持ち物：タオル・飲み物・室内履き（無くても可）

対象：グランチャカードをお持ちの中学生以上の方
（中学生は保護者同伴となります）

※ 5階 運動スペースの利用料と整理券が必要です。
（一般 350円・シニア 100円）

※ 整理券は19時から5階受付で配布いたします。



2025年 新春の集い



日にち：2025年1月11日（土）

時間：11：00～14：30

場所：1階駐輪場 3階交流室

申込：当日会場にお越しください

対象：グランチャカードをお持ちの方

定員：なし

**費用：参加費無料
お雑煮200円**



※当日の天候等により場所変更の可能性がございます。
詳しくは、館内掲示のチラシをご確認ください。

新春の集いでは、お正月にちなんだ書初め・だるま落としや福笑い、ニンテンドースイッチを使ったゲームコーナー・おみくじなどの催しを行います。

また、獅子舞いも登場予定です。さらに、1階駐輪場でもちつきを行い、ついたおもちゃを使ったお雑煮も販売いたします。

皆さまのご参加、心よりお待ちしております！

～編集後記～

2024年度新スタッフ体制で運用開始して半期があっという間に経過しましたが、利用者の皆様はプログラム内容やスタッフの動き等の変化を感じられましたでしょうか？新旧スタッフ全員の個性・特技・推し活を駆使し、新規プログラムやコロナ渦以来の既存プログラムの再開に全力投球で利用者の皆様に楽しんでいただくために準備しています。中には聞き、見慣れないプログラムの提供もあるかとは思いますが、皆様の好奇心や挑戦意識を掻き立てるようなご案内を心掛けていきますので、興味関心をお寄せいただけましたら幸いです。今年の「秋祭り」では、グランチャ東雲を巣立った多くのスタッフOB・OGがボランティア参加してくれました。1日限りのお揃いチャリTシャツを纏い、利用者の皆様との交流シーン（お互いの現況報告や健康確認）が各階で繰り広げられました。グランチャ東雲を通しての『繋がり』に感謝です。〔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。