

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「クリスマス会」他

P3：地域イベント報告「2025 新春の集い」

P4：地域イベント報告/案内「グランチャ工房」「グランチャゲーム部」

P5：健康イベント報告/案内「THE 腹筋」「プールプログラム」

P6：地域講座案内「2025 年度新規講座開設」他

～ 江東区「地域共生社会」を実現するグランチャ東雲 ～

グランチャ東雲が開設して 15 年目を迎えようとしています。わたくしは 2014 年に赴任して 11 年の歳月が
流れましたが定年退職を迎えるにあたり、次世代にタスキを渡す時がきました。

着任初日館内を見学すると、利用されているシニアの皆様が元気に運動していて「民間のスポーツクラブな
のか？」と見間違ふほど元気に運動していた事。そして、帰り道の事。有楽町線の辰巳駅に向かい、辰巳桜橋
から東雲の方向を振り返ると、ニューヨークのマンハッタンかと思うような高層マンション群の夜景に驚き、
まさしく『二度見』しました。東雲エリアとはいったいどういう所なのだろうかと、色々と思いをめぐらせな
がら帰路についたのが昨日の事の様です。

江東区福祉部長寿応援課（当時は高齢者支援課）の施設としてどのような期待があり、どのような役割を果
たしていくべきなのか。指定管理者として選定された公益財団法人東京 YMCA の職員として、江東区の期待に
どのような形で応えていくのか。手探りで歩んできました。2020 年からは地球規模のコロナパンデミックに見
舞われ、2 か月にもわたり完全休館という事態にも遭遇しました。100 年に一度といわれる何が正解なのかも
わからない中、利用者の皆様と従事者の命と安全を預かる重責の中、どのような判断をすべきなのか。押しつ
ぶされそうになる日々を過ごした時期もありました。様々な事がありましたが、人情あふれる下町江東区の親
しみある良いコミュニケーションを大切にしつつ、誰もが取り残されることのない「地域共生社会」の実現に
向けて、スタッフそして利用者の皆さまと共に目の前にある課題一つ一つに対応し運営をして参りました。

2025 年度からグランチャ東雲も新しい時を迎えます。



これまで同様、江東区民の皆様の
要望に応える、江東区民の皆様と
に歩むグランチャ東雲であるよ
う新世代に託します。皆さま、長
きにわたりお世話になりましてあ
りがとうございました。
私もグランチャ東雲のアクティ
ブなシニアの皆さまを見習って、健
康長寿を目指します！

三代目館長 口原恵美子



モザンビークから Obrigada!

～グランチャ東雲元スタッフ 迫琴美さんの青年海外協力隊 現地報告～

元グランチャスタッフの迫琴美さんが、青年海外協力隊として派遣されている南アフリカのモザンビークと ZOOM をつなぎ、モザンビークの状況や活動報告、応募に至った経緯など様々なお話をいただきました。

迫さんと親しくされていた利用者の方が多く集まり、熱心に話に聞き入っていました。親子の参加もあり、利用者の方やスタッフの顔、グランチャの様子を見て、迫さんも「懐かしい!」と喜んでいました。世界とのつながりを感じる、大変貴重な機会となりました。



クリスマス祝会



12月14日にグランチャ東雲では毎年恒例の「クリスマス祝会」を4階レクルームで開催しました。親子やシニアの方が、クリスマスにまつわる踊りや歌、さらにはクイズ大会や映画鑑賞を行いました。歌のコーナーでは、スタッフ2名が「レットイットゴー」を披露しました。イベントの最後にサンタクロースが登場して、子どもたちにプレゼントを渡し、大盛り上がりで締めくくりました。東雲エリアの子どもたちに、少し早めのクリスマスをお届けすることができました。





2025年 新春の集い



2025年1月11日に、グランチャ東雲の新年最初のイベントである「新春のつどい」を行いました。コロナ禍以前の規模に戻り、多くの方々にご参加いただきました。イベントは「獅子舞演舞」で華やかにスタートし、「昔遊び」「書初め」ニンテンドースイッチの「太鼓の達人」に加えて、「もちつき体験会」「雑煮販売」「カラオケコーナー」と館内全体で楽しめるイベントとなりました。

開会の11時にはすでに多くの方にお集まりいただき、最終的に約300人もの方々に来場いただきました。特に「獅子舞演武」では初めて獅子舞を見る子どもたちも多く、獅子舞の表現力や迫力に驚いたようで、交流室に泣き叫ぶ声が響いておりました。



1階の駐輪場では、「もちつき体験会」を行いました。多くの方々にご参加いただき、子どもたちがついてお餅をシニアの方が「頑張って！」などと応援をしている様子がとても印象に残りました。

また3階交流室では、シニアボランティアの皆さんがけん玉やこまなどの「昔あそび」や、はじめて「書き初め」をする子どもたちに優しく教えている場面を見て、保護者の方から「貴重な体験ができて良かった」との声があり、世代を超えた素敵なつながりが生まれた空間になりました。

そして4階レクリームでは、「カラオケコーナー」と1階駐輪場でついたもちを雑煮にして、飲食スペースとして解放しました。いつもプログラムで歌われている方やはじめて歌う子どもたちなど多くの方にご参加いただき、たくさんの笑顔が溢れる素晴らしいイベントとなりました！





グランチャ工房 チョコブラウニーをつくろう！



2025年2月8日（土）、バレンタインに向けて、グランチャ工房「チョコブラウニーをつくろう！」を開催しました。当日は親子7組・シニア1名にお集まりいただきました！

今回は、お菓子作りが初めての方でも簡単に作れるレシピで、皆さまそれぞれオリジナルの素敵なブラウニーを作ってお持ち帰りいただきました。お帰りの際には「初めてだったけど楽しく作れた！」や「簡単で家でもできそう！」とたくさんの声をいただき、最後まで笑顔溢れるイベントとなりました。ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。次回のご参加をお待ちしております！



グランチャゲーム部

グランチャゲーム部は、毎月第2日曜日に行っているプログラムです。ゲーム部では、ニンテンドースイッチを使い「太鼓の達人」「やわらかあたま塾」「スロットカー」など、毎月ゲームを変えて実施しています。交流室のスクリーンに投影して行うので、大画面で迫力のあるゲームが楽しめます！

今回の写真は、「やわらかあたま塾」の様子です。子ども同士や親子での対戦という形で行い、大いに盛り上がりました。特に、物凄く難しい問題を解いた瞬間には、会場が大歓声に包まれました。

時間内であれば、何度でも遊べるプログラムになっていますのでお子さまからシニアの方まで、お気軽にご参加ください。皆さまのご参加お待ちしております！





久しぶりの復活!! 「THE 腹筋 2025」

10℃ 4℃ 10:00



1月11日に毎年恒例のプールイベント「THE 腹筋 2025」が開催されました。ただひたすら腹筋運動をするというシンプルかつエキサイティングなイベントでダイエット効果以外にも腰痛改善などに効果のあるプログラムです。今年はシニアのみの参加でしたが、とても楽しみながら運動していました。終了後には「とてもスッキリした!」などの声もいただきました。来年度以降も開催いたしますのでぜひご参加ください!

プールプログラムのお知らせ

4月から「水カトレーニング」・「ウエルミット」と水中ウォーキングが合体します! その名も...

「水カトレーニング + W」!! ・ 「ウエルミット + W」!!

内容変更と共に、プログラム時間も30分に延長! 体に優しい全身運動である水中ウォーキングからそれぞれのプログラムへ展開していきます!

進化したプログラムを是非お楽しみください!



2025 年度 新規講座開設



2025 年度より下記のとおり新しい講座が開設することになりました！新たなチャレンジをする機会になると幸いです。みなさまのご参加、スタッフ一同楽しみにしております！

ボードゲームの世界

世界中で遊ばれているボードゲームを楽しみましょう♪
ゲームを通じて交流や脳トレ・指先の体操ができます。
ボードゲーム例：ブロックス・i t o など



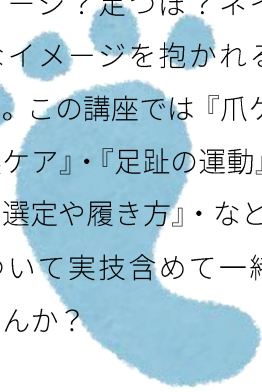
カリンバを奏でよう

楽器が初めての方や五線譜が苦手な方でも大丈夫！
小さくて持ち運びがやすく、オルゴールの様な音色が魅力
です。親指で弾くので脳の活性化にもなります。一緒に合奏
を楽しみましょう！



フットケアの重要性

フットケアと聞いて何をイメージされますか？
マッサージ？足つぼ？ネイル？
そんなイメージを抱かれると思います。この講座では『爪ケア』・
『足裏ケア』・『足趾の運動』・
『靴の選定や履き方』・など
足について実技含めて一緒に学びませんか？



～編集後記～

『ピンクシャツデー』という、いじめ撲滅運動をご存じでしょうか。毎年、2月第4水曜日に全国のYMCAも参加しています。社会全体がいじめに対して「自分事として」向き合うこと、そして被害者と加害者以外の立場にいる人が「傍観者にならないこと」が、いじめられている人を救うことになる...と私たちは考えます。公正で平和な世界の実現を目指すために、私たちはその歩みを続けます。いじめ問題に留まることなく、よりよい地域共生社会を実現するためにも、「何事も、自分事として」グランチャ東雲を通して向き合い、関わり合い、そして繋がってお互いによりよくなっていく共生の場として、我々スタッフも皆様とともに日々、丁寧に生きることを大切にしていきます。利用者の皆様にご協力いただきましたアンケートやご意見、ご要望等にご期待に添える働きを実現すべく、スタッフ一同知恵を絞り、発展・成長し続けるグランチャ東雲を目指してまいります！2025年度も引き続きよろしくお願い申し上げます。(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。