

# 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：愛洲久美子）  
P2：地域イベント報告「グランド劇場」他  
P3：地域イベント報告「七夕まつり」他  
P4：地域イベント報告・案内「水遊び」「秋祭りボランティア募集」  
P5：健康イベント報告「ウォーターセーフティー講習会」  
P6：「シルバーファミリー特集」他

厳しい暑さが続いています、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。命の危険を感じるような暑さが続く中、“水分をしっかりとってくださいね”“体調はいかがですか？”という声かけが挨拶代わりになっています。

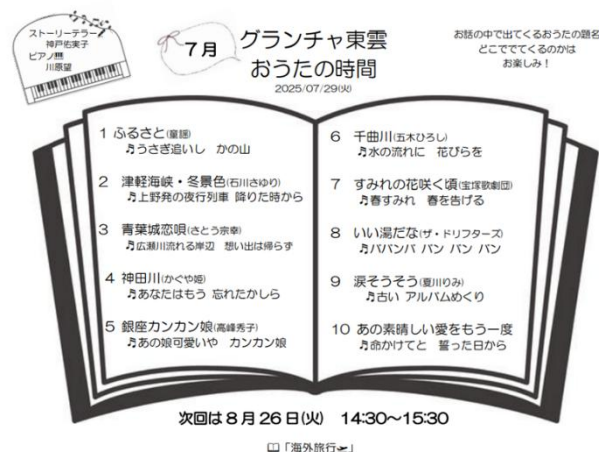
先日、熱中症の講座を受講した際に、「自発性脱水」という言葉を初めて知りました。汗をかいた時に水だけを飲んで塩分を取らずにいると、渴きはおさまっても体液濃度が薄くなってしまい、濃度を濃くしようと体が水分だけを排出し、結果的に体の水分が不足するという現象です。水分を取っているのに脱水になる、だから水と塩分の両方が必要なのだということが、体の仕組みを知ることよく理解できました。さらに、腸管の水分吸収を促すためには、糖質の摂取も大切だそうです。豆知識のひとつですが、ぜひ日々の生活に取り入れていただき、いっしょに暑さを乗り切っていきましょう。

さて、注目の新しいプログラムを2つご紹介します。

コロナの最中に歌のプログラムが全面的に中止となり、この1～2年で少しずつ復活をさせてきましたが、要望の高かった合唱のプログラム「おうたの時間」がようやく始まりました。ストーリーが語られる中で様々な楽曲が登場し、それを皆さんで合唱するという内容です。指導の先生が若いこともあり、童謡や唱歌だけでなく、歌謡曲他様々なジャンルの曲が取り入れられていて、バラエティに富んでいます。私も少し参加させてもらい、皆さんが楽しんで歌っている姿を拝見し、温かい気持ちになりました。ぜひ長く続いて欲しいと思っています。

もう1つは「ウォーターセーフティー講習会」です。YMCAでは1981年から水難事故から命を守る講習会を実施しており、グランチャ東雲のスタッフにも指導者がいます。今回は小学生向けに7～8月に4回の講習会を実施し、事故にあわないための行動について、万が一溺れたらどうやって自分の身を守るのか、誰かが溺れていた時に助ける方法は？など、プールで実地体験をしながら学びました。鼻に水が入ると平衡感覚を失ってしまうので、水が入らないように鼻から息を吐くこと、ペットボトルや靴などを抱えて上向きになると体が浮きやすいことなど、実際に経験をしておくと、いざという時にパニックにならずに済む方法を指導していただきました。YMCAが発行している「ウォーターセーフティーハンドブック」もお配りしていますので、関心がある方はどうぞお声がけください。こうした知識が普及して、水の事故が少しでも少なくなることを願っています。

9月以降も、様々なプログラムや講座を実施していきます。ご自身の健康状態や目的にあわせて、ぜひご利用ください。皆さまのご来館をお待ちしています。



館長 愛洲久美子



## グラリンピック～カローリング編～



6月21日にグラリンピック～カローリング編～を開催いたしました。当日はシニア7名、親子7組の計24名の方に参加していただき、カローリングを楽しく体験しました。シニアの方はニュースポーツアワーというプログラムで触れている方が多かったため、初めてカローリングのストーンを触る子どもたちにアドバイスを送っている姿が印象的でした。点を取ると自然にハイタッチをしたり、「ナイスショット！」などの掛け声が出たり、多世代交流の場としてとても和やかな体験会となりました。イベントにご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



## グランチャ劇場



例年、秋頃開催している「グランチャ劇場」を7月12日に開催いたしました。今回も「人形劇団ブーク」をお招きし、「ねずみくんのチョッキ」と「はる・なつ・あき・ふゆ 一森の四季一」の公演をしていただきました。当日は、昨年を超える161名の方にお越しいただきました。公演中、人形の動きやセリフに合わせて、子どもも大人も一緒になって笑ったり歓声があがる場面が多くありました。また終演後は、観客の皆様それぞれにお気に入りの動物を見つけたようで、家族で話しながら帰っていく様子が見られました。多くの方にご参加いただき、世代を超えて楽しむことができた、素晴らしい時間となりました。





## 七夕まつり



今年も七夕のイベントを7月1日～7日に開催しました。3階交流室に本物の笹を置き、飾り付けをしていただきました。短冊には「世界平和」や「えいごのおべんきょうをがんばりたい」、「お腹の赤ちゃんが元気に産まれますように」など、皆様の思いの願いや目標を書いていただきました。皆様の願いが叶いますように！



## 「まなびや」 海藻ハーバリウム



7月11日の“海の日”にちなんで、海藻ハーバリウムを作成しました。「海の中の環境」をテーマに、講師の解説を熱心に聞き、海藻を観察後、色とりどりのハーバリウムを作りました。参加者からは「環境のことを勉強できて良かった」や「綺麗に作れたのでお友達に自慢したい」などの声をいただきました。参加していただいた皆様、ありがとうございました。



## ♪ おうたの時間 ♪



### 今までの歌唱曲

- ・ふるさと
- ・津軽海峡冬景色
- ・もみじ
- ・いい湯だな など

コロナ禍が明け、「おうたの時間」が一押し、毎月のプログラムとして帰ってきました！語り部が読み進めていく物語の中に、多くの「童謡」や「歌謡曲」が隠れています！ピアノの生演奏と共に、歌いながら物語と一緒に作るプログラムとなっています。多くの参加者から「毎回楽しみにしている」や「たくさん曲を歌えて楽しい」など嬉しい声をいただきました♪





水あそび



今年も毎年恒例の水あそびを7・8月に計12回開催いたしました。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。まだ少し水が怖い子や、水鉄砲でスタッフを狙ってくる子など、暑い中水あそびを楽しんでいる姿が多く見られました。保護者の方から「なかなか家では水あそびができないので、グランチャでできて嬉しい！」などの声をいただきました。

# グランチャ秋祭り ボランティア大募集！

日にち：2025年 11月15日（土）

時 間：10：00～16：00（予定）

場 所：3F・4F レクリエーションルーム

1F 駐輪場、5F 一部スペース

内 容：

模擬店・ゲームコーナーの当日または事前準備のお手伝い

**親子やお友だち同士でお手伝いしませんか？**

**学生さんも大歓迎です！！**

**皆様のご協力をお願いいたします。**

※時間や場所が変更になる場合がございます。

※詳細は後日チラシにてご確認ください。

※ご興味のある方は、3F 事務所またはお電話でお問い合わせください。





# ウォーターセーフティー講習会



7月30日・8月6日・8日・20日の4日間、6階のプールで小学生を対象としたウォーターセーフティー講習会が実施され、15名（内5組は親子参加）の方にご参加いただきました。夏になると増えてくる水場での事故。「事故に遭わないために」「溺れている人を見つけたら」「もし自分が溺れてしまったら」など、みんなの大切な「いのち」を水の事故から守る術を伝え、お友達やご家族と真剣に取り組んでいる姿が見られました。

## 夜アクア復活!!

水の特性を活かした体に優しい水中運動です。ストレス解消・リラクゼーション・ダイエット効果などどなたでも楽しく・気持ちよくできるプログラムです。

夜アクアで、スッキリ・サッパリ・グッスリ！

【日 時】 ①2025年10月1日～12月24日 ②2026年1月7日～3月25日

期間中の毎週水曜日 19:00～19:45

【対 象】 グランチャカードをお持ちの中学生以上の方

【定 員】 60名(先着順)

【参加費】 6階 プール利用料

※事前申し込みは必要ありません。直接6階プールにお越しください。



新たな仲間!?

# シルバニアファミリー特集

グランチャ東雲3階受付前に特設コーナーができました！

季節ごとにレイアウトが変わり、グランチャ東雲のイベントの紹介をしながら、季節の移り変わりを感じることができます。夏は梅雨、水遊びと変わりました。子どもたちや保護者の方からの「かわいい〜！」という言葉が聞くことができとても嬉しく思います。ぜひ、これからも楽しみにしてください！



## ～編集後記～

戦後 80 年の節目を迎えるに当たり、二度と戦争を繰り返さないという決意と歴史の継承、平和の堅持のために今を生きる我々が果たすべき役割について思いをめぐらせました。グランチャ東雲は開設 14 年目、「利用するすべての人にとって大切な『居場所』となること、人と人をつなぐ場所となること」を目指しながら 4 名の館長がバトンをリレーしてまいりました。我々スタッフもこれまでの先人利用者の皆様のニーズに継続対応しながら、次の世代利用者によりよいプログラム提供、居場所づくり、活発な交流の場となるよう、全スタッフが丸となって現実的かつ実践的な取り組みを粘り強く進めてまいります！戦争に限らず、全国各地の自然災害などによる様々な苦難を乗り越えながら、現在の豊かなグランチャライフが一日でも永く、健康に楽しく、安心して過ごしていただけるグランチャ東雲を目指します。グランチャ東雲での多世代交流を活発に促しながら貴重な戦争・災害体験のお話を語り継ぐ機会を設けていくことも、『つなぐ』継承として取り組んでいけたらと思っています。〔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：愛洲 久美子

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。