

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：地域プログラム報告「新春の集い」
- P3：地域プログラム報告「グランチャキッチン」他
- P4：イベント報告「芸術祭」
- P5：イベント報告「のど自慢」、「防災フェスタ」
- P6：地域プログラム報告「卓球交流会」他
- P7：健康各種紹介「5Fマシンについて」、「夜アクア」
- P8：新任スタッフ紹介他

4月になり、新しい年度がスタートしました。年度が変わっても、変わらずにグランチャ東雲に通ってくださる方がいることに安心感を覚えます。一方で春の講座なども始まり、初めてグランチャ東雲に来てくださる方も多くいらっしゃいます。この季節は新しい人との出会いがあったり、様々な場面で人が集うことが多い時期です。そこで、今回は「集う」ということについて少し考えてみました。

「集」という漢字の成り立ちは、3羽の鳥が木の上にとまっている様子を表しているそうです。旧漢字では鳥を表す「隹」という字が上に3つ乗っています。たくさんの鳥が夕暮れ時にねぐらとなる大きな木の上に、肩を寄せ合ってとまっている様子を思い浮かべると、「集まる」という言葉をイメージしやすいですね。

グランチャ東雲で最近あった「集い」でいえば、3月に開催した「芸術祭&のど自慢」は、とてもすばらしい集いでした。講座受講生、サークル、施設を利用してくださっている方々など、8つのグループが日頃の練習や学びの成果を披露してくださいました。内容も多種多様で興味深いものばかりでしたし、いずれのグループからも、演者の皆さんが楽しく演じている様子が伝わってきました。私もご縁があってウクレレサークルの演奏に飛び入り参加をさせていただいたのですが、誰かと一緒に演奏をするのは学生の時以来で、短い時間でしたがドキドキ、わくわくの体験でした。

また、お客様の見守る姿も温かく、この集いをさらに盛り上げてくださいました。午後にはのど自慢も開催され、そこにも温かい拍手を送る方々と気持ちよく歌う方が織り成す、素敵な空気が流れていました。人が「集う」ことで生まれる心地良さは、幸せな気持ち、達成感、感動などを与えてくれると感じました。

このような活動に参加したい気持ちはあるけれども、きっかけが掴めない方もいるかと思います。グランチャ東雲は様々なプログラムや講座、ボランティア活動を提供しており、新しい人と知り合う機会がたくさんあります。一人で参加することに不安があっても、講師やスタッフがサポートをしますので、ぜひ様々な集まりに参加してみてください。そこから新しい出会いが広がり、サークルなども生まれています。

私たち職員にとっても、同僚と集まり、コミュニケーションを取ることは、良いチームを作る上でとても大切なことです。年度末に実施した職員研修会の中では、職員同士の親睦とチームビルディングを兼ねて、ボードゲームを楽しむ時間を持ちました。ボードゲームを得意とするスタッフのリードで、様々な年代や立場の職員がチームを組み、想像力を働かせ、協力して課題をクリアしていくゲームに取り組みました。笑ったり、歓声を上げたり、同僚の意外な一面を知ったりと、楽しみながら互いの人となりを知る機会にもなりました。こうした集まりの意義を感じた一日でした。

公益財団法人東京YMCAは、令和8年からの5年間も新たにグランチャ東雲の運営を委託されました。私たちが一番に掲げるテーマはグランチャ東雲が利用者の方にとって大切な「居場所」となること、人と人をつなぐ場所となることです。皆さんが集いたいと思える場所をこれからも作っていきたいと思います。

どうぞ今後ともよろしくお願いいたします。

館長 愛洲久美子



新春の集い

1月10日に2026年最初のイベント「新春の集い」を開催いたしました。獅子舞の演舞から華やかにスタートし、各フロアでお正月にちなんだ様々な催し物を行いました。今回は初めて5階フロアを一部開放し、多世代の交流が生まれるイベントとなりました。



1・3・4・5階を使用し、餅つき体験、むかしあそび、カラオケ、書初めなど最大規模での開催でした。また、今回の「新春の集い」も前日から多くのボランティアの方に協力していただきました。当日は440名の方にご参加いただき、年の初めに相応しい活気のあるイベントとなりました。



グランチャキッチン～水餃子を作ろう～



2月23日に本場、中国出身の方に「水餃子」作りを一から教えていただきました。シニア3名、親子4組の参加があり、和気あいあいと楽しむことができました。麺棒を使い皮を円形にする作業が、なかなか難しい作業でした。



ピンクシャツデー



ピンクシャツデーは、ピンクのシャツを着たりピンク色のものを身につけることで「いじめ反対」の意思表示をする日です。グランチャ東雲では、「いじめを無くすには？」などのお題に、親子の方からシニアの方まで多くの方からメッセージをいただきました。ピンクシャツデーの取り組みを通して、いじめの問題を学校や家庭だけの問題とせず、社会全体で考えていくきっかけになればと思います。



芸術祭



フラダンスサークル
Hulale'a

3月8日に「芸術祭」が開催されました。グランチャで活動しているサークルやカリンバ、英会話などの講座受講者の方々による発表など、総勢8組のグループに参加いただき、練習の成果が存分に発揮された素晴らしい発表会となりました。



英会話サークル・講座受講者の皆様



ウクレレサークル
しのれれ



カリンバ講座受講者の皆様



盆踊りサークル
東雲盆踊り同好会



太極拳サークル
やまびこ会



コーラスサークル
しのめコーラス&しのめほがらほがあら



当日観覧の様子



グランチャスタッフによる
グランチャうたのじかん



のど自慢



芸術祭のあとに行われた「のど自慢」では、シニアの皆様のエネルギッシュな歌声が会場中に響き、観客の皆様を感動させていました。



UR 東雲キャナルコート防災フェス



3月8日に東雲地域のYMCAと合同で「UR 東雲キャナルコート防災フェス」に参加しました。グランチャでは、「豚汁」を販売しました。保育園、こども園、グランチャの利用者さんなどと職員が会話をする場面も見られ、地元で根差した活動をしているYMCAの強みを感じるイベントとなりました。



卓球交流会

3月14日に「卓球交流会」を行いました。
誰でも簡単に座りながら行える「卓球バレー」
や、ボールを3つ以上並べて、ビンゴを狙う
「卓球ビンゴ」などを通して、多世代での
交流が多く生まれたイベントとなりました。



卓球交流会



ネイチャークラブ～種まき体験～



毎月第4日曜日に行っているネイチャークラブ
ですが、今回は豊洲ぐるりパークのスタッフの
方とコラボして「種まき体験」を行いました。
新聞紙でポットを作ったり、土を入れる作業な
ど、シニアの方とお子さんと一緒にやる姿が見
られ、世代を超えたつながりを感じられる時間
となりました。今後は、発芽や成長の様子を
「水やりタイム」や「ネイチャークラブ」で皆
様に見ていただけたらと思います。



5階にいフロア・6階プール関連



3月15日にレイアウトの変更を行い、有酸素マシンやマッサージチェアなどの入れ替えおよび新機種の増設を実施いたしました。これから気温が上昇していく季節に向けて、暑さに負けない体づくりを始める絶好のタイミングです！比較的過ごしやすいこの時期に、トレーニング習慣を整えてみませんか？夜間の運動スペースは、快適にご利用いただけます。皆さまのご来館を心よりお待ちしております。

※チンニング（懸垂）マシンにつきましては4月24日に設置を予定しています。

ダイエット効果
ストレス発散に!!!

夜アクア

(爽快アクア)

毎週水曜日
19:00~19:45

通年開催決定
04.01~

水の特性を活かした運動+リズムによって体を動かす爽快感で心身ともにリフレッシュ!

昨年度は、10月~3月までの限定開催だった「爽快アクア(夜)」が、今年度から通年での開催となりました。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・気持ちよくプールで体を動かすことができるプログラムとなっております。夜アクアで、スッキリ・サッパリ・グッスリ！

※一般の方も参加可能です。詳細は別紙案内をご確認ください。

NEWスタッフ

由井 卓哉
ゆい たくや



好きなもの・趣味

タケノコ

コメント

3回目の出戻りですが、新人として頑張りますので、見かけたら気軽にお声がけ下さい。

吉岡 落乃
よしおか ふきの



好きなもの・趣味

歌う・ボードゲーム・旅行・読書

コメント

ひととお話するのが大好きなので、気軽に話しかけてください！ よろしくお祈りします！

高橋 向日葵
たかはし ひなた



好きなもの・趣味

野球観戦(阪神ファンです)

コメント

みなさんとたくさんお話できたらうれしいです。よろしくお祈りします！

4月から新たなスタッフが加わりました！ 皆様どうぞよろしくお祈りいたします！

～編集後記～

2026年度がスタートしました。2025年度は、「チャリティー秋祭り」「新春の集い」「Sunny Loop Café」などのイベントやプログラムで多くのボランティアの皆様にご協力をいただき、楽しい時間を一緒に過ごすことが出来ました。皆様のお力添えのもと、例年以上にイベントやプログラムが盛り上がりました。コミュニケーションを取ることで、アイデアがプラスされスタッフの目線だけでなくグランチャを支えている方々の意見を取り入れることができました。改めてコミュニケーションを取ることの大切さを感じることができました。2026年度も利用者の皆さまと一緒に、グランチャ東雲が地域住民を「つなぐ架け橋」となる施設になれるよう、職員一同目指していきたいと思います。〔K.K〕

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。