

「いきいきラボ関ヶ原」の発足当時から15年の歴史等の貴重なお話しを  
当時のメンバーの方々に伺う事が出来ました。

土橋元代表のお話の様に品川区から高齢者の為の高齢者運営による施設をとの要請から始まり、初対面のメンバーが月に一度集まり「形づくり」から準備段階に1年近くをかけ、現在の「いきいきラボ関ヶ原」の原型を作り無事2007年2月より6つの活動を用意し開館する事が出来ました。

皆で一つの物を作り上げる同じ目的を持った絆で、今でも楽しい日々を思い出しながら、この当時のメンバーと、現在でもお付き合いしております。また発足して15年、より大きく成長した「いきいきラボ関ヶ原」を誇らしく、将来の姿を楽しみにしております。  
(発足当時メンバーインタビュー)

卓球同好会で活躍中 手塚 和男さん

いきいきラボ関ヶ原開設直後、「広報しながわ」募集の体操講座より会員になりました。当時は体操講座の後、仲間達とカフェに集う日々でした。卓球同好会はトレーニング室が空いている水曜日の午後に十数人のメンバーで開始しました。当初よりメンバーに恵まれ、現在でも皆体力も維持でき人生を楽しんで居られるのは「いきいきラボ関ヶ原」のおかげだと思います。しながわシニアネットは女性も多く今後とも元気な高齢者や女性達の活躍に、強く期待しております。



ICTメンバーベテラン講師 村上 弘子さん

2008年8月ITリーダー講習会に参加、その後会員となる。コロナ以前は喫茶室が満席になるほどのにぎわいで、いきいきとしていたが、コロナ感染拡大後は感染対策の関係上、喫茶もお休み大きな声での会話もなくなり静かなムードに包まれる。早く元のいきいきラボに戻ることを願いつつ……!



2022年3月末にて終了したスロー筋トレ講座・高橋講師

まとまりのある、楽しい教室を担当できましたことを感謝いたします。

またそういう教室を閉めることは本当に残念で申し訳なく思っております。教室参加の皆様、SSN会員の皆様のご健康と、会の益々のご発展をお祈りいたします。

スロー筋トレ講座講師 高橋

高橋先生には13年間、しながわシニアネット体操教室講師としてお世話になりました。現在、地元横浜で複数の病院にて長期入院患者さんの運動機能回復維持のお手伝いをされている傍ら、近隣のサークルの講師もされています。中澤代表からも「しながわシニアネット開所以来お世話になりました。教室の維持継続に多大なお力をいただき、ありがとうございました」と感謝の言葉でお送り致しました。(菊島)

コロナ禍の「いきいきラボ関ヶ原」運営の状況(2021年7月より)

'21年	7月	7日	スマホ教室・スマホワンポイント講座を新設	現在に至る
	10月	10日	東京都デジタルサービス局主催都民スマホ相談会に相談員として参加	
	11月	11日	品川区出石町会でスマホワンポイント出張講座	
	12月		前年3月より休止のパソコン・タブレット相談を再開	
'22年	2月	1日	オミクロン株拡大により全活動休止	現在に至る
		2日	毎日新聞「人生100年クラブ」シニア情報アドバイザーの活動として記事掲載	
	3月	1日	自主講座を除く品川区受託事業のパソコン教室活動再開	
	4月	1日	「コロナ感染防止対策実施を前提に」カフェを除く全活動を再開	
	5月	9日	第16回しながわシニアネット通常総会を開催 (品川区のオブザーバー参加を得て、運営委員のみの出席で開催)	



しながわシニアネット

SSN ニュース Vol.47 2022/6月号

〒140-0011 品川区東大井6-11-11 いきいきラボ関ヶ原(2階)

高齢者地域支援課  
課長 川原由香乃



しながわシニアネット  
15周年特集号

しながわシニアネット  
代表 中澤鐵



皆様こんにちは。4月に高齢者地域支援課長を拝命しました、川原由香乃と申します。

今年は、しながわシニアネットが発足して15年の節目の年となります。益々のご発展を祈念し、区としてもシニア世代の方々の社会参加活動の支援に努めてまいりますので、引き続きのご協力をお願い致します。

感染症予防対策を行いながらではありますが、今年もいきいきラボ関ヶ原等での活動をお楽しみいただければ幸いです。

コロナ禍の中、令和4年度を迎えました。第16回SSN定時総会は5月9日に開催されましたが残念ながら今回も会員各位の出席は見合わせて頂きました。またこの3年間は感染防止対策で活動は人数制限や自粛で会員の皆様にはご不便、ご不自由をおかけし心苦しく思っています。今年度はコロナ禍の不安が去ることを切に願ひ皆様の活動が以前のように活発になり楽しい、しながわシニアネットになるよう努力してまいります。

「いきいきラボ関ヶ原」初代代表 土橋弘幸様より

しながわシニアネットは2006年の第3期品川区介護保険事業計画に基づき、“元気高齢者を増々元気に”を目標に、当時区内でボランティア活動をしていた現役卒業者11名が設立委員として、準備期間約半年の2007年1月に会員制団体として発足しました。活動内容は区から委託事業(パソコン教室他)、自主事業(各種運動教室)及び会員のサークル活動で構成、現在に至っています。当初は何をどうすれば良いか、様々な苦勞が

ありましたが、運営委員の努力と会員各位の協力によって今日に至っております。

創立10周年を経て翌年2018年、中澤代表に後を託して私の役割を卒業させて頂きました。

しながわシニアネット15周年を祝い、増々元気に活動を続けられん事を祈念しております。



2022年度 運営体制紹介 (敬称略)

品川区

高齢者地域支援課課長 川原 由香乃  
同課 高齢者活動支援担当 大坪主査、岸野  
高齢者クラブ担当 遠藤係長、田井  
(敬称略)

今年度品川区高齢者地域支援課の再編成につき新しく「いきいきラボ関ヶ原」を担当される皆様です。どうぞよろしくお願ひ致します。

しながわシニアネット 運営委員

代表 中澤 鐵  
副代表 日笠二郎、監事 川上隆祥(新任)  
運営委員 吉村和宣、菊島俊吉、井下田弥生、  
田中純一(新任)、高岡ちづ子(新任)

第16回SSN定時総会にて承認され、新たな構成メンバーが加わりました。より一層皆様の楽しく・快適な「いきいきラボ関ヶ原」の為、尽力いたします。

# いきいきラボ関ヶ原 15年の概要

年号	月	主な出来事	継続
2006	7	いきいきラボ関ヶ原の設立準備委員会を結成	73
2007	1	しながわシニアネット設立 品川区から施設管理・パソコン事業等の受託・カフェ・ラララ開設	
	2	いきいきラボ関ヶ原開所 ビーズ講座・健康ヨーガ・パソコン相談・自然観察クラブ・ふらんす文明クラブ・パソコン道場	
	4	しながわシニアネット第1回通常総会開催 カラダまるごとチェックスタート	
		しながわシニアネットニュース創刊	
	9	シルバー成年式イベント体験コーナーへ参加 ストレッチ講座スタート	99
2008	1	デ写歩の会・卓球愛好会スタート	110
	2	いきいき体操指導員養成講座開催	
	3	ITリーダー講習会開催	130
	4	TOBAN 制採用	
	4	しながわシニアネット第2回通常総会開催 サロンにて布ぞうり作り実施	126
	9	シルバー成年式イベント体験コーナーへ参加 シニアITリーダー講習会開催	135
2009	10	関ヶ原センター祭りに参加	141
	12	SSN 祭り開催	
	3	わたしたちの活動紹介展「きゅりあん」にて	
	5	しながわシニアネット第3回通常総会開催	153
	7	パソコンを使ったアイロンプリント、竹とんぼ教室	
2010	8	スロー筋トレスタート	
	9	シルバー成年式イベント体験コーナーへ参加	
	12	SSN 祭り(第2回)	149
	2	社会貢献活動見本市 2010 参加	
2011	4	しながわシニアネット第4回通常総会開催 シニア情報生活アドバイザー第1回養成講座実施	175
	9	シルバー成年式イベント体験コーナーへ参加	162
	11	年賀状作成体験講座	
	12	SSN 祭り(第3回)	180
2012	2	第3回社会貢献活動見本市 2011 参加	188
	4	しながわシニアネット第5回通常総会開催	
	8	PC なでしこ会スタート	
	9	文科系サークル新設(ちぎり絵、折り紙)	
	9	シルバー成年式イベント体験コーナーへ参加 エコ対策でゴーヤのカーテン収穫	
	10	関ヶ原センター祭りに参加	
	11	品川区高齢者クラブ・パソコン講座開始 年賀状作成体験講座 高齢者クラブ(パソコン)教室開始	
2013	11	TBS ラジオ「毒蝮三太夫ミュージックプレゼント」収録	
	3	第4回社会貢献活動見本市 2012 参加 ワンポイント講座スタート(折り紙、スロー筋トレ、風呂敷包み塾)	
	4	しながわシニアネット第6回通常総会開催 設立5周年 SSN 祭り(きゅりあん)にて	
	8	シニアITリーダー講習会開催	

2013	9	シルバー成年式イベント体験コーナーへ参加	
	10	関ヶ原センター祭りに参加	
	11	年賀状作成体験講座	
	2	第5回社会貢献活動見本市 2012 参加	233
	2	シニア情報生活アドバイザー養成講座	
	3	シニアネットフォーラム「きゅりあん」参加協力	
	4	しながわシニアネット第7回通常総会開催、 SSN 祭り開催 ワンポイント講座(手袋で手軽に人形作り体験) 厚労省国際化いきいきラボ関ヶ原を視察	
	5	デジカメ初心者講習	
	8	シニアITリーダー講習会開催	
	9	シルバー成年式イベント体験コーナーへ参加 ワンポイント講座(布ぞうり作り)	
	2014	11	ミュージカル「李香蘭」観劇
11		体操系姿勢改善フィットネス講座を新設 ワンポイント講座(バリアフリー映画上映会、松本清張「黒い画集」) PC サークル、デジタルテクノサロン	
11		年賀状作成体験講座	
12		年忘れ落語 柳家三之助師匠	
1		ちぎり絵サークル「O 美術館」に出展	
2		第6回社会貢献活動見本市 2012 参加 吊るし飾りサロンに展示	
4		しながわシニアネット第8回通常総会開催、 SSN 祭り開催	
7		WinXP～Win8.1 乗換講座	
8		地域貢献活動としてシニアと児童の協働工作 ペーパーファッション製作、フジテレビの取材を受ける	
8		シニアITリーダー講習会開催	
9		シルバー成年式イベント体験コーナーへ参加 新規自主講座・エクセル講座開催 ワンポイント講座(バリアフリー映画上映会「UDON」(うどん))	
2015	11	年賀状作成講座	
	11	シニア情報生活アドバイザー養成講座	
	12	年忘れ落語 柳家三之助師匠	
	1	ミュージカル「リトルマーメイド」観劇	
	1	ワンポイント講座(食コミュニティ「骨・カルシウムセミナー」)	
	2	第7回社会貢献活動見本市・オトコたちのフォーラムに参加	
	4	しながわシニアネット第9回通常総会開催、 SSN 祭り開催	230
	5	ワンポイント講座(オムレツ料理)	
	5	新サークル「さつき会」開始	
	8	シニアITリーダー講習会開催	
	9	シルバー成年式イベント体験コーナーへ参加	
2016	10	ミュージカル「アラジン」観劇	
	11	年賀状作成講座	
	12	年忘れ落語 柳家三之助師匠	
	12	健康・生きがいフェスタ 2015 に参加	

2016	2	ワンポイント講座(マイナンバー制度説明)	
	2	「社会貢献活動しながわ」に出展	
	3	シニア情報生活アドバイザー養成講座	
	4	しながわシニアネット第10回通常総会開催 SSN 祭り開催	
	5	タブレット講座開講(平塚橋ゆうゆうプラザ)	
	5	シニア情報生活アドバイザー更新講座	
	6	お楽しみ会「あやめ祭りバスツアー」	
	8	シニアITリーダー講習会開催	
	9	シルバー成年式イベント体験コーナーへ参加	
	9	ワンポイント講座(「相続、終活」の講和)	
	11	年賀状作成講座	
	2017	11	バリアフリー映画「Wood Job」
11		平塚橋ゆうゆうプラザまつり 年忘れ落語 柳家三之助師匠	
12		健康・生きがいフェスタ 2016 に参加	
1		ICT 教室検討会スタート	
1		品川ケーブルTV「とっておきの品川」取材	
1		ワンポイント講座「Win10PC」「格安スマホ」	
1		しながわシニアネット第11回通常総会開催 SSN 祭り 10周年開催(きゅりあん)	214
2		シニア情報生活アドバイザー(SILA)養成講座	
2		東京医療保険大学「年間実習講座」に協力	
3		「いきいき脳の健康教室」修了式(脳力アップ元気教室)に変わる 卓球同好会、懇親会を開催	
8		シニアITCリーダー講習会開催	
2018		9	シルバー成年式イベント体験コーナーへ参加
	11	お楽しみ会「ひたち海浜公園バスツアー」	
	11	平塚橋ゆうゆうプラザまつり	
	12	第三回健康・生きがいメッセ 2017 に参加	
	2	ブラインドサッカー体験会	
	3	シニア情報生活アドバイザー養成講座	
	4	しながわシニアネット第12回通常総会開催 SSN 祭り開催	214
	5	土橋代表辞任、中澤新代表へ	
	7	平塚橋ゆうゆうキッズ夏休み体験のお手伝い	
	8	シニアITCリーダー講習会開催	
	9	シルバー成年式イベント体験コーナーへ参加	
	2019	10	ワンポイント講座「不思議な岬の物語」鑑賞
10		平塚橋ゆうゆうプラザまつり	
11		お楽しみ会「ひたち海浜公園バスツアー」	
12		年忘れお笑い落語 柳家三之助師匠	
1		ワンポイント講座「首都直下地震に備える」	202
2		お楽しみ会「三浦半島バスツアー」	
2		シニア情報生活アドバイザー(SILA)養成講座	
4		しながわシニアネット第13回通常総会開催 懇親会開催	
6		AED 設置、講習会を開催	
7		平塚橋ゆうゆうキッズ夏休み体験のお手伝い	
8		シニアITCリーダー講習会開催	
9		シルバー成年式イベント体験コーナーへ参加	

2020	10	バリアフリー映画「最強のふたり」鑑賞	
	10	関ヶ原シルバーセンター祭り	
	10	平塚橋ゆうゆうプラザまつり	
	10	スマホ・タブレットマスター養成講座実施	
	12	「お楽しみ落語会」柳家三之助師匠・柳家小ざる	
2021	2	シニア情報生活アドバイザー(SILA)養成講座	
	3	3/2新型コロナウイルス感染拡大防止策として3～6月全館閉館	
	4	しながわシニアネット第14回通常総会開催 郵送にて確認	
	7	7/1・品川区受託事業パソコン教室活動、うんどう機能トレーニング再開	
	10	スマホ・タブレットマスター養成講座	
2022	10	カフェを除く全活動を再開	
	2	2/1・自主事業(運動系・サークル・カフェ)活動休止	
	2	シニア情報生活アドバイザー(SILA)養成講座	
	4	しながわシニアネット第15回通常総会開催 郵送にて確認	
	4	4/1・カフェを除く全活動を再開	
	4	4/27・全館閉館	
	6	6/21・品川区受託事業のパソコン教室活動、うんどう機能トレーニング再開	
	7/1	カフェを除く全活動を再開	
	7	スマホ教室・スマホワンポイント講座を新設	
	10	東京都デジタルサービス局主催・都民スマホ相談会に相談員として参加	
	11	出石町会でスマートフォン出張講座	
	12	3月より休止のパソコン・タブレット相談を再開	
2023	2/1	オミクロン株拡大により全活動休止、「脳力アップ元気教室」を除く	
	2	毎日新聞「人生100年クラブ」シニア情報生活アドバイザーの活躍として記事掲載	
	3/1	品川区受託事業のパソコン教室活動再開 (「脳力アップ元気教室」は継続実施)	
	3	3/25 カフェを除く全活動を再開	
	5	しながわシニアネット第16回通常総会開催 郵送にて確認	167

