

ヨリドリみなと



港区で地域のために活動している“たより”になる人の紹介や
地域のお勧めの場所“よりどころ”など“ヨリドリミドリ”な
情報を港区社協の生活支援コーディネーターがお届けします！



のぞみ会

活動内容

港区健康づくり推進協議会の自主活動グループとして、寝たきり予防などを目的とした健康づくりに取り組んでいます。月2回の活動では、健康に関する研修会や、会員が楽しめるお出かけなどを企画しています。また、「健康フェスタ」に出展するなど、地域の皆さんの健康づくりにも取り組んでいます。

健康づくりから広がる 仲間とのつながり

「のぞみ会」の会長を務める廣田さんが活動を始めたのは、定年退職を迎えた頃。コロナ禍で活動や講座が休止され、外出の機会も減っていた時期に、港区役所の「健康づくり展げる講座」を受講し、これをきっかけに「のぞみ会」に入会しました。

もともと中学校の教師で、卓球部の顧問も務めていた廣田さん。趣味は旅行で、興味を持った場所やテーマを活動の企画にも取り入れています。

企画で大切にしているのは、会員が気軽に参加でき、楽しみながら続けられる活動にすること。

参加費を抑えたり、開催曜日が重ならないようにしたりと、会員が無理なく参加できるよう工夫しています。現在44名で活動中です。

活動を続ける中で、会員同士のつながりも生まれました。「一人ではなかなか行きづらい場所でも、みんなと一緒になら行ける」と廣田さん。仲間と一緒にだからこそ、出かけるきっかけも生まれます。

活動していてよかったと思うのは、「皆さんが笑顔で参加している」こと。健康づくりをきっかけに、仲間とのつながり、楽しみが広がっています。



研修会で説明する廣田氏



「健康フェスタ」での握力測定



こうせい
親子食堂



港区で居心地の良い居場所を紹介します！

地域みんなが笑顔になれる「親子食堂」

何もしない時だからこそ、
居場所が大切

「こうせい親子（おやじ）食堂」は、令和2年7月に活動をスタートしました。

コロナ禍で地域の催しが相次いで休止され、人が集まる機会も少なくなっていた頃。

スタッフの黒川会長は、

「何もできない時期だからこそ、人が集まり、つながれる場所を大切にしたい」と話します。

現在は、幅広い世代の男性スタッフが中心となり、調理や配膳を担っています。

女性スタッフも、食材の買い出しや調理の補助、受付などで活動を支えています。

地域から寄せられる食材や寄付金も、活動を支える大きな力となっています。



厨房ではスタッフが大忙し！



美味しいカレーで元気いっぱい！

男性も子どもも、高齢者も
ここに来れば顔なじみ

「親子食堂」は、スタッフにとって、仲間と楽しく活動できる居場所です。

子どもたちにとっては、食事をしたり、遊んだり、地域の大人と触れ合ったりできる居場所。そして高齢者にとっても、地域の人と顔を合わせ、会話をしめる大切な居場所になっていきます。

会場の2階には子どもたちが遊ぶスペースがあり、上級生が下級生の面倒を見るなど、子ども同士の自然な関わりが生まれています。

成長した子どもたちが、変わらず訪ねてきてくれる姿は、スタッフの皆さんにとって大きな喜びです。

こうせい親子食堂

毎月第2土曜日
11:00～14:00

港晴会館老人憩の家
(港区港晴1-5-18)

料金：こども無料
大人300円



みんなの居場所が
地域をつなぐ

このたび、「こうせい親子食堂」は内閣府の「社会参加章」を受章しました。「社会参加章」は、地域で積極的な社会参加活動を行う高齢者のグループや団体を表彰するものです。

男性高齢者が地域で活躍する場として始まった「親子食堂」は、今では子どもから高齢者まで、世代を超えて人が集う居場所に。地域のつながりを育む場所へと広がっています。



間嶋港区長と「親子食堂」の皆さま

