



# みにこみ7

発行：「みにこみ7」  
編集委員会  
事務局：代沢まちづくり  
センター内  
電話：(3413) 0513

## 地域の施設を 知ろう

## 楽しさいっぱい！

### 子どもたちの遊び場「代田南児童館」

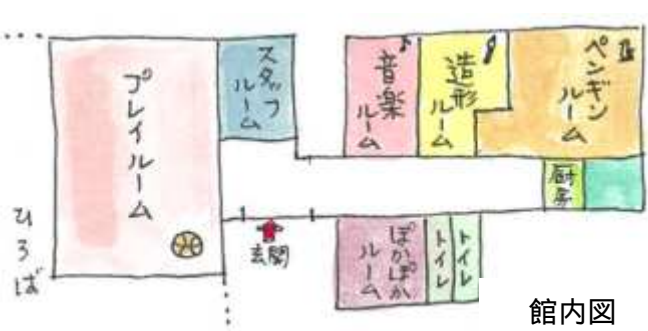
代沢小学校の子どもたちをはじめ、地域の子どもの居場所となっている「代田南児童館」。ここでは、乳幼児対象の子育て支援にも力を入れています。岡本館長にお話を伺いました。



開館当初は、代沢小学校、旧花見堂小学校、代田小学校の学童クラブの機能と一般来館者を受け入れ、楽しさいっぱい、色々楽しめる空間が用意されました。プレイルームでは卓球やバドミントンなどで体を動かす、音楽室ではバンド活動、工作室(現造形ルーム)、図書室(現ぼかばかルーム)そして広場ではドッジボールなどいろいろな活動が出



**児童館の生い立ち**  
昭和59年12月、区内で17番目に代田南児童館が開設されました。建物は、代田南地区会館が1階で、児童館は2階に併設され、窓が多く明るい、当時としてはモダンな造りになっています。



来ます。ただ、代沢小が児童館から離れた位置にあり、児童館自体が旧花見堂小のお膝元にあったことから、代沢小の子どもたちの利用は、旧花見堂小の子どもたちと比べると少なく、当初は児童館まつりのチケットを代沢出張所(現代沢まちづくりセンター)まで売りに行ったこともあるとの館長のお話でした。開館当初から行われているこの児童館まつりでは、手作りの神輿の巡行を地域の方が面倒を見たり、折紙、ヨーヨーなど多くの団体の協力があり、地域ぐるみの大きなイベントとして、発展してきました。

**児童館の一年**  
児童館の一年は、入学イベントから始まります。5月の地域懇談会では、地域の大人、関係機関、各種団体との緊密な連携を図る意味で事業報告や年間計画を発表します。6～8月の夏の間は、キャンプなどの野外活動を実



今年のテーマは「だいなんアニマル」でした。

このまつりの主役は、もちろん子どもたちであり、日頃の活動で練習したジャグリングや太鼓の披露、手作りの手芸品、工芸品、ゲームのお店で、楽しくアイデアを競います。そして、このまつりの会場設営や運営にこの児童館で昔活動した若者の姿も見られ、子どもたちの成長や継続の大切さを感じます。

実施し、9月に入るとまつり実行委員会が立ち上がり、10月のまつり本番に向けて準備し、最大の行事である児童館まつり開幕となります。まつりのあとは、12月のドッジボール大会、1月のもちつき大会など冬の行事が続ぎ、3月の卒業イベントで一年間の終了です。

児童館の活動は、現在、中高生支援、子育て支援に力を入れています。特に子育て支援については、マタニティーの講座から、曜日ごと行われる乳幼児対象の子育てひろば(イルカタイム、コアライム、パンダタイム)や、親子サークルラッソサークルや子育て講座を行っており、地域子育て支援として出前ひろばも行っていきます。これらの活動を、職員6名と代沢小と代田小の新BOP2名で対応しており、地域の方々の協力により、準備や運営を行っています。

児童館の行事や活動の予定は毎月発行の「代田南じどうかん」で詳しくお知らせをしています。(代沢まちづくりセンターなどに置いてあります。)

この施設が完成すると児童館として世田谷区で一番広いものとなり、地区会館などとの併設で地域コミュニティの拠点となって、子どもから高齢者まで多世代が集い、交流出来る場所として、ますますその重要性が増すものと思われれます。

現在、代沢小の仮校舎に納まっている旧花見堂小の跡地に児童館・地区会館・障害者通所施設などが併設され、3年後に供用開始される予定です。



全ての健康は口腔から  
口腔のエクササイズを  
学ぼう

2月8日(木)、くらしと健康づくり部会が主催する講演会が行われました。講師として、健歯歯科の高野秀幸院長をお招きし、平均寿命と健康寿命の違いや、健康と口腔ケアの関連性について、お話し頂きました。

健康寿命を維持するためには口腔機能の低下を防ぐことが大切です。口腔ケアには、口の機能を維持・回復する「機能的口腔ケア」と、口の中を清掃する「器質的口腔ケア」があり、要介護にならないために学びました。

機能的口腔ケア

「嚥下体操」

舌や口を大きく動かすことで、咀嚼(モノをかみ砕くこと)と嚥下(モノを飲み込みこと)の機能の衰えを防ぐ体操。

「パタカラ体操」

「パ・タ・カ・ラ」の発声を繰り返し、表情筋を動かすことで血液やリンパの流れが良くなり、たるみやシワの防止につながる体操。

「唾液腺マッサージ」  
舌の体操/よく噛む

マッサージュや舌を動かすことで、年齢と共に少なくなる唾液が増え、モノを飲み込み易くし、体内への細菌等の侵入を防ぐ体操。



器質的口腔ケア

「道具の選択」

歯ブラシの大きさは、中指第一関節程度、硬さは柔らかめで、毛質はナイロン製が良い。使用期間は長くても1ヶ月程度。

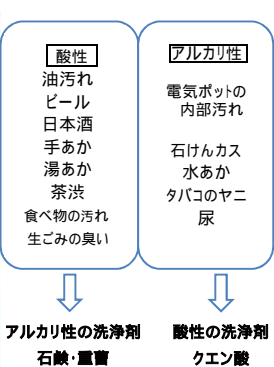
汚れはハミガキ粉で取れるわけではなく、毛先が当たることによって取れるため研磨剤は少ないものを選び、量は毛先の3分の1程度。最初は何も付けずに磨き、仕上げにハミガキ粉を使用するのも良い。

「歯のみがき方」

歯ブラシは、箸の持ち方で、力を入れずに2〜3本の歯を、10〜20回前後に往復させ丁寧に磨く。歯間清掃器具(糸ようじ・歯間ブラシ等)の使用も効果的。要介護にならないためには早い段階で、行動することが大切です。

重曹・クエン酸を  
使ってエコそうじ

2月21日(水)、ごみ減量・リサイクル推進委員会の主催で、区消費生活課区民講師「ひとえの会」の指導で学習会を開催しました。生活の中の汚れは、酸性かアルカリ性のタイプに分けられます。汚れは中和して分解され落ちるので、タイプにあった洗浄剤を選ぶのがポイントです。



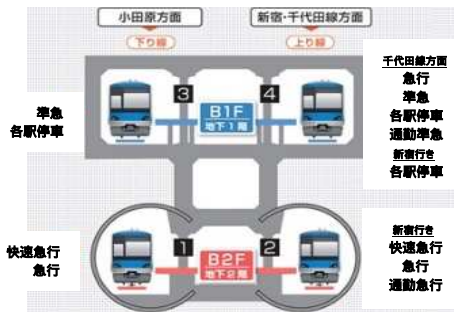
重曹(工業用)は研磨・洗浄・消臭作用があります。クエン酸は消臭・洗浄・発泡作用で汚れを落とします。使い方の説明のあと、実際に各自持参した容器を使って体験します。茶渋・油汚れが重曹でもおもしろいほどよく落ちるのにびっくりです。トイレの汚れは、クエン酸がいいそうです。手近にあるもので、環境にも身体にもやさしい、らくらくエコそうじができることを考えさせられた学習会でした。

各体操・エコそうじの資料は代沢まちづくりセンターにあります。

下北沢駅の工事ステップ④

小田急線地下化工事情報誌シモチカナビ 号外より  
・3月3日(土)の始発より複数線での運転が始まり、下北沢駅では新しいホームの使用が開始されました。  
・3月17日(土)から新ダイヤでの運行で、大增発で混雑緩和、所要時間の短縮、乗り換え無しで都心へ、座って快適通勤!

・3月25日(日)に仮南口が廃止となりました。



詳しくは、小田急電鉄のホームページをご覧ください。  
www.odakyu.jp

北沢総合支所街づくり課より  
・3月8日(木)下北沢西側エリア公共施設設計内容報告会が行われました。詳しくは、ホームページをご覧ください。

4月～6月 行事予定

行事	内容	日時	対象	場所	問い合わせ先
池青ライブ	池青に登録している青少年団体バンドのライブです	4月8日(日)	中学・高校生 若者たち	池之上青少年会館	青少年交流センター 池之上青少年会館 3413-9504
乳幼児活動	イルカタイム(自由参加)毎週火曜	4月17日(火) 10:30~12:00	1~2歳と保護者	代田南児童館 (代田1-21-11)	代田南児童館 3419-7192  4月19日(木)は説明会のため、活動時間が通常とは異なります。登録希望の方は参加して下さい。
	コアラタイム(自由参加)毎週水曜	4月18日(水) 10:30~12:00	0~1歳と保護者 妊娠中の方含む		
	ラッコサークル毎週木曜 (登録制サークル)	4月19日(木) 10:00~10:30 通常は10:00~12:00	4月1日現在 2歳以上の親子		
	パンダタイム(自由参加)毎週金曜	4月20日(金) 10:30~12:00	乳幼児親子		
くるくるリサイクル	乳幼児用衣類のリサイクル(詳しくは児童館にお問合せください。)	4月26日(木) 10:30~11:30	乳幼児親子		代田南児童館 3419-7192
新1年生おめでとう会	新1年生の皆さんを中心に、楽しくあそびながら児童館を紹介	4月18日(水) 15:00~16:00	新小学校1年生以上		
ゴスペルに挑戦!	歌を通し、楽しみながらみんなで一つのことをやりとげる喜びを体験する	5月13日~6月24日 全6回	小学生	池之上青少年会館	青少年交流センター 池之上青少年会館 3413-9504
若者運営委員会 会館運営企画部会	池青の色々なことを考えていこう!	5月~	中・高校生		
歩こう会	歩いて レインボーブリッジを渡ろう!	5月17日(木) 雨天の場合、翌日に延期	一般 申込み開始 4/25	浜離宮恩賜庭園~ お台場周辺	代沢まちづくりセンター 3413-0513
古着の回収	不要になった衣類の回収・リサイクル	5月26日(土) 10:00~11:30	一般	せせらぎ公園 代沢まちづくりセンター	

代沢  
芸術祭  
2018  
4.28~5.4

【入場無料】 全日とも14時開演  
4月28日(土) 能楽へのいざない  
4月29日(日) 日本舞踊「和の彩り」  
4月30日(月) 丸の内交響楽団  
オパレック「天国と地獄」  
5月1日(火) デキシールランドジャズ  
5月2日(水) バイブオルガンと  
ハープ・フルートの演奏  
5月3日(木) ヴァイオリンコンサート  
5月4日(金) 三味線とアコースティック  
ギターの演奏  
詳細はポスターやチラシをご覧ください

編集委員

山脇 浩子  
渡邊 真弓  
赤川 博敏  
小針美佐江  
高羽 禎雄  
中條 郁代  
土屋 光男  
萩原 一俊  
日吉美代子