

NPO法人てーねん・どすこい俱乐部

郵便番号：131-0044

東京都墨田区文花1-32-1-101

電話：03-5631-2577

FAX：03-5631-2578



元気で100歳 生きがいづくり 健康づくりの 活動をしています



シニア世代の方々が、豊かな経験を活かし、社会参加などを通じて、元気で、生きがいを持ち、住み慣れた地域で、過ごしていただきたいと願って活動をしております。

平成14年9月 墨田区高齢者福祉課の声かけで、定年退職者が集まり、「てーねん・どすこい俱乐部」として勉強会を始めました。

平成15年10月 当俱乐部最初の行事として「セカンドステージセミナー」を開催しました。

平成16年4月 任意団体として活動を開始しました。

平成19年4月 NPO法人となりました。

高齢化の進む社会で、定年を迎えた人達が、生きがいを持って、第二の人生を過ごすことができるよう、自分たちの培ってきた、経験、技能、特技、趣味を高齢者支援、子育て支援を含む様々な活動に活かして、地域社会に参画できる機会を提供する。会員は、自ら得意な分野で支援活動を実践し、この活動の環を広げ地域社会の発展に貢献する。



ボランティア活動

会員は、シニア人材バンクに登録して、施設や個人からの依頼に応じて、パソコン支援、子育て支援、食育支援など、様々な活動を行っています。

何も特技がないと云いながらも、保育園で子供達に本を読みあげたり、窓ふき、自転車やベビーカーの整理、庭の掃除等を行っています。又、高齢者施設で洗濯物整理、麻雀や将棋の相手、歌と一緒に歌ったりして、喜んでもらっています。

昨年8月から、外国人介護ヘルパーさんに、早稲田大学、賛育会病院、当俱乐部の協働で、日本語を教えています。

自主活動



生きがいづくり、健康づくりを目指して、参加者が互いに、おしゃべり出来る場を設けた各種の教養講座や趣味講座を毎月開催しています。

年1回「すみだに笑顔がやってきた」のテーマで開催するイベントでは、芸能人や有名人に出演してもらい、毎回400名を超えるお客様に、楽しんでいただいております。

フラダンスやコーラスの同好会もあり、高齢者には、とても人気があります。この他、地元企業の委託を受けて、文芸スクールの事務局運営も行なっています。



行政からの委託事業

★墨田区高齢者福祉課 セカンドステージ支援事業

地域参加が希薄だった会社等を退職した方や、団塊の世代の方、子育てを終えた方などの元気高齢者の方々に、地域活動への参加のきっかけづくりを支援する目的の事業で、シニア人材バンクの運営、セカンドステージセミナーの企画・運営、情報紙の発行、メールマガジンの配信、交流会の企画などを行っています。

★保健センター：いきいき健康教室の支援

★保健計画課：食育フェスティバルの会場設営・運営

★介護保険課：介護福祉フェアの会場設置・運営

★子育て支援課：子育て支援総合センター、土日祝の受付業務

高齢者施設の管理運営



区の指定管理者として、立花ゆうゆう館の管理・運営を開始しました。

介護予防、認知症予防、健康づくりのために、高齢者自身が学習しながら多様な活動に楽しく参加できるように、当俱乐部のメンバーを含め、利用者と共に、活動しています。特に介護予防のために、ストレッチ体操やウォーキングに力を入れています。

7つの事業と、それを支える支援部門

(1)シニアボランティアの登録・派遣事業

趣味・教養講座等の講師及び一般市民の日常家事援助
生活支援、外出補助等を行うボランティアを派遣しています。

(2)シニアの健康づくり支援事業

高齢者を対象とした健康づくり、生きがいづくりの各種講座や
セミナーの企画運営を行っています。

(3)シニアに役立つ情報収集・提供事業

メールマガジンの配信、ホームページ開設の他
機関紙「どすこいかわら版」を発行しています。

(4)シニアを対象としたIT支援事業

パソコン教室の開催、パソコン機器設定・操作支援
パソコン関連人材育成、ホームページ開設・運営支援など。

(5)子育て支援事業

子どもとのふれあい保育と健全育成支援を行っています。
マンション居住者の子育て交流支援も行っています。

(6)経営・起業支援事業

地域の中小企業や個人商店を対象にした経営相談

(7)施設管理運営事業 (定款変更申請中)

高齢者施設の管理運営を行っています。

シニア人材バンク部、個別支援部
IT支援部

セミナー部、生きがい講座部
健康シニア支援部、食育支援

情報紙部、IT支援部

IT支援部

子育て支援部

経営企業支援部
IT支援部

施設管理運営事業部
総務部

活動参加者の声

退職後、何をしようかと思い迷っていた時、面白い名前の団体を知り、問い合わせてみると、パソコンが出来る人を探しているとのこと。早速入会した。人のお役に立てることは、幸せなことだと、いつも感じている。

元サラリーマンで、地域との交流が皆無だった私が、子育て支援のボランティア活動を始めて、保育園で「どすこいじーちゃん～！」と呼ばれ、楽しく過ごしています。もう会社のことは全部、忘れてしました。

私の周りでは、大病した人達が、ボランティア活動を行っています。私も健康に気をつけながら、少しでも長く、ボランティア活動ができる事を願いながら、楽しい毎日を過ごしています。

人の出会いが、こんなに楽しいとは、サラリーマン時代には、感じたことがありませんでした。今は、私にできそうなことは何でも挑戦しています。楽しくボランティア活動をさせてもらっています。

ボランティア活動はとても楽しいです。今では「私の生きがい」となっています。

定年後、家に籠もりがちでしたが、ボランティア活動を始めてからは忙し過ぎる程です。

私は「もう」84歳じゃなく「まだ」84歳と思って活動しています。



介護福祉士の国家試験を目指している外国人介護ヘルパーさんに、パソコンもを利用して日本語支援



若い方達の高齢者疑似体験。手足が重く、目も良く見えないので、思ったように動けない！



高齢者に大人気のパソコン教室。何度でも丁寧に教えています。



アンパンマンや食パンマンになって、イベント会場で大忙しの子育て支援の会員



「こうしたらどうかな～？」イベント開催の打合せ会議の様子



健康教室のお手伝い。運動前に、資格のある会員が血圧測定をしています。



ステップ学級の木工教室で本立て作り。一級建築士の会員が下準備をしました。



健康麻雀教室で初心者に丁寧に教えています。手を使い、頭を使い、おしゃべり。



折り紙教室。「こうかしら？」「そうかしら？」会話をしながら手先と頭を使うことは、認知症予防、介護予防になります。



生きがい講座のおしゃべりタイム。「ねえ、みんな聞いて！私、こんなことがあったの！」



セミナー開催には、これだけのスタッフが必要。次回も、ぜひいらしてくださいね！



会員は好きな部会に参加して、活動報告、今後の計画など、情報交換をしています。



健康づくりに太極拳にもチャレンジ。みんな、先生の動きに合わせてソロ~リ



セミナーでは、家でも気軽にできるストレッチ体操も組み入れています。



セミナーでは、健康落語も組み入れています。「小どろ」さんの本職は、お医者さん



フラダンス同好会。江戸東京博物館ホールでのイベントで披露しました。全員で、アロハー！



ヨチ、ヨチ、ヨチ～、子育て支援部の活動はとても楽しい！



高齢者施設では料理教室も開いています。みんなで食べると、何でも美味しい！