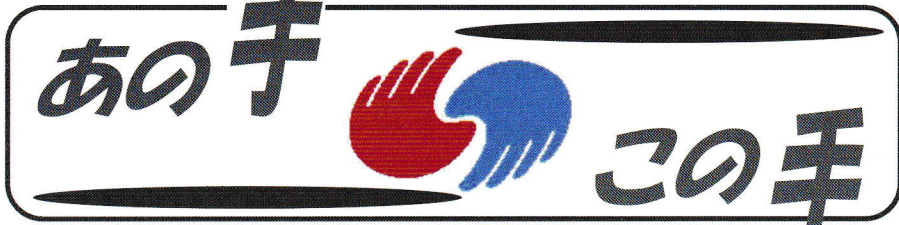


あの手この手で考えて、あの手この手で問題解決！



11月号
2018



ペテルギウス玄関
10月20日の生け花

あの手この手のマークの間のSは solution(解決)のSです。

第 136 号 2018 年 11 月 10 日 大和市民活動センター[拠点やまと] 発



<やまと国際アートフェスタ>作品シリーズその 8

～タイトル～ **「鳥と平和」**

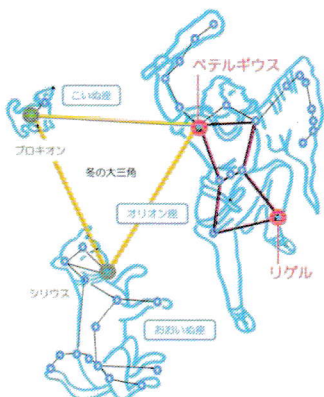
「やまと国際フレンドクラブ賞」を受賞した
ゲン バオ ハンさん（渋谷小6年）の絵。
ゲンさんのルーツはベトナムです。

今年のテーマは「世界に伝えたい！わたしのブーム」

ゲンさんからの <メッセージ>

今の私のブーム！は鳥です。
鳥のうち鳩は平和の象徴とされています。
私は世界中が平和になればよいと考え、
2羽の鳩とオリーブの木をかきました。

ペテルギウス玄関に電子パネル登場！



“ペテルギウス”に移ってから、会議室も1階、2階に分かれ、施設も多目的ルームや市民交流スペース、市民活動ブース(部室)、起業家支援スペースなど 案内も複雑になってきました。スタッフ仲間で話し合い「予算もない、手では複雑、下手な字では読みづらい…では業務としてプログラムから設置まで自分たちでやっちゃおう！」と、頭の中では右のようなイメージがあるのですが…

チラシ案内も追加しました。特に夜間や日曜日に館内を訪れた方々にも役立ちたい…シンデレラのように夜の12時がキーとなります。
(拠点やまと会長 望月則男)



部室を活用して・・・ NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパン



「更年期(好年期)講座」での体操

フィット・フォー・マザー・ジャパンは昨年7月に設立したばかりのNPO法人です。「母のヘルスリテラシーの向上が女性・子ども・家族の健康につながる」を団体理念として活動を始めました。健康に必要な要素は、当たり前の生活習慣「食べる」「動く」「寝る」ですが、これら全てが現代はマイナス方向にあります。健康実現のためには、健康(ヘルス)に関する情報の収集・理解・評価・活用能力(リテラシー)が必要で、情報を意欲的に取得し、それらを活用する努力が必要な時代になってきました。

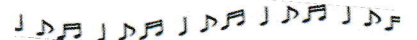
(NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパン理事長 小林 香織)

【女性特有の健康課題は次のステージを健やかに過ごすチャンス】

1947年、女性の平均寿命は54歳でしたが、現在は87歳。驚くほどの伸びで、昔(といってもほんの数十年前)は更年期以降の人生を送れる女性は今ほど多くありませんでした。女性には思春期以降、プレコンセプション(受胎前)、マタニティ(妊娠期)、ポストネイタル(産後・育児期)そしてメノポーズ(更年期)と男性とは異なるライフステージがあり、そこには女性特有の健康課題が存在します。それぞれの健康課題と向き合うことが、次のステージを健やかに過ごすための鍵となります。私たちが、女性の中でも「母」をターゲットにヘルスリテラシーの向上を目指す理由はここにあります。出産年齢が上がってきたとは言え、初産の平均年齢は30歳、人生80年で言えばまだまだ前半です。この時期にヘルスリテラシーが上がれば、人生の真ん中に位置する更年期(閉経前後の数年間、日本の閉経平均年齢は50.5歳)が変わり、その後続く老年期も変わります。また、子どもの成育環境は親であり、子どもの生活習慣の基礎をつくるのは母親の生活習慣です。この時期の女性の行動が変わることは未来にも影響すると考えられます。

私たちは「母」のヘルスリテラシーを上げる方法として、「動く(運動)」という習慣を変える活動をしています。女性、20代、30代の運動習慣率は低く、運動のきっかけをどう作るかが課題です。

設立1年目は、助産師を中心とした医療者に両親教室や外来、訪問で使えるクイックプログラム(10分以内で出来る体操)の勉強会をスタートし、来年も継続開催が決定しています。更年期に対しては、健康支援をしている人や一般向けの講演会で女性特有の健康課題の講義と運動体験を全国で実施しています。



【ベテルギウスの部室から発信】

団体のメンバーは神奈川だけでなく全国に散らばっており、打ち合わせも大変です。また、事務的な仕事は私が一人でこなしていますが、設立当時から、自宅、図書館、カフェなどを転々としながらこなしていたため、今後の活動を広げていくにあたり限界を感じていた矢先、市役所で部室の存在を知りました。現在、週の大半は部室で団体の活動を広めるために仕事をしています。また、Wi-Fiがあるので地方メンバーとの打ち合わせもスカイプなどを利用してできるため、団体運営がスムーズになりました。

今日も、ここ、ベテルギウスから日本のママたちのヘルスリテラシー向上、子どもたちの未来を応援する活動をします!

市民活動センターの会議室を利用して・・・

「市場カフェ」を開催 by 深見大和地域包括支援センター

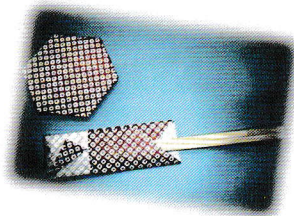
市場カフェとは・・・

認知症の本人とその家族を中心に気軽にお茶を飲み、お話をすることができる場所です。今回は、ベテルギウスの中にある市民活動センターの1階会議室と多目的ルームにて開催。新聞紙でスリッパ作り、和紙で箸袋とコースター作り、トランプコーナーなどに対象者や家族、スタッフ、ボランティアを合わせて約50人が参加。おだやかな笑顔と弾んだ声が響いて優しい時間が流れていました。ボランティアの参加が多く、とても心強く感じました。

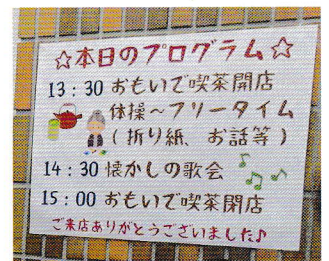
おもいで喫茶では・・・

10月19日(金)の「市場カフェ」にボランティアで参加しました。最初に全員で軽いコグサイズを行い、口腔体操は「かっぱ」と「鳩ぽっぽ」を歌って、同じリズムで「ぼばびぶべ ぼばびぶ べぼばび ぶべぼばび」を歌い、皆さんの気持ちがりラックスしました。その後、「折り紙」と「自由におしゃべり」のグループに分かれて、楽しい時間になりました。私は折り紙で「新聞紙を使ったスリッパ」作りに参加し、皆さんと和気あいあいと話しをしながら楽しく作りました。「新聞紙スリッパ」は、災害時に利用できるなど、思いました。皆さんは一足を完成させて、うれしそうでした。私は片足だけで、残念!

その後は「箸袋作り」「コースター作り」を皆さん笑顔でやっていました。箸袋は私も良く出来ました。コースターは時間がなくて挑戦できませんでしたが、後で担当の方からいただき、皆さん最高の笑顔でした。😊



コースターと箸袋



当日のプログラム

それから、飲み物とスイーツを食べながら雑談。最後に全員でオカリナの演奏をバックに「ふるさと」を歌って、気持ちも最高に!私も最高の気分になりました。オリオン座のベテルギウスがこのような所で輝き、光が全員の心に届き最高です。制限の少ない施設で良いですね~(宮澤 稔明)

「センター」のある日ある時

10月24日(水)くもり

先日、高齢の女性が「楽々パソコン塾」を予約したとかで来館。携帯電話からスマートフォンに切り替えたいのだけど、携帯も満足に出来ないのに、スマートフォンは無理と家族に反対された。使い方を教えて欲しいとのこと。開催日ではなく、シルバー人材センターもお休みの日だったので、予約した開催日にいらっしやるように話をした。「楽々パソコン塾」の先生に伺ったところ、パソコンのみならず、ガラホ携帯電話、スマートフォンの操作も教えているとのこと。機種変更を考えている人は相談にのっていただけるとのことです。



ボランティア活動の現場から・・・

大道芸で笑って、「げ・ん・き」が元気に！ ラッキーさんとお弟子さんがデイサービスでボランティア活動

デイサービス施設でのボランティア活動は、今までの施設「ゆらり」や「季の家」などと違って、「げ・ん・き」は一軒家で、ちょっとびっくりしました。道具が多いので車で向かいました。施設の方の誘導で無事、駐車場に入りました。

「げ・ん・き」には職員を含め、10人ほどの人が待っていてくれました。はじめに、施設の様子や雰囲気を見ます。「げ・ん・き」の雰囲気はいいと感じました。

寅さんの口上から始めました。

『伊勢は津で持つ、津は伊勢で持つ～
尾張名古屋は城で持つ～

老後はいくつから？ろろご 65歳から～

散歩に注意してくださいよ コキッ！古希 70歳』

ここで笑ってくれたので、しめた！と思いました。

続いて、傘回し、ハンカチジャグリングや色々なバランス芸、カラーコーンジャグリングなどを披露しました。

97歳のご長寿の女性に風船で作ったハートをプレゼントして、とても喜んでいただきました。

大和市民活動センターの会議室で教室を開いています。教室の生徒さんの神武さんが「げ・ん・き」で南京玉すだれデビューをしました。声が大きく、手拍子もおきて、好評でした。神武さんと玉すだれの共演で、「ラブラブハート」を披露しました。

その後、職員の方や高齢者の方たちに参加していただき、皿回しの体験をしていただきました。

みんなで記念写真を撮って、無事終了。

和やかな雰囲気の中、日本の伝統芸や刺激のあるジャグリングで楽しんでいただきました。

施設側は高齢者の人たちを利用者様と呼び、有料依頼の場合ですと、かなり厳しく芸が評価され、「今日の芸はどうですか？」などと、聞くようですが・・・

早く、現在の「大和大道芸愛好会」の生徒さんが披露できるよう指導しています。また、他の歌や三味線などと共演して、30分持たせるよう指導していきたいと思っています。

明日は、スカイツリー近くの保育園イベントにピエロで参加します。「子どもたちに笑顔で！」をモットーに楽しくやります。20歳代、30歳代が多い芸の中での楽しい戦いです。

(76歳の大道芸人 松竹梅亭ラッキー)



学生を対象とする人材育成活動 2019年度助成事業募集

助成対象となる団体

東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県に主たる事務所(拠点)がある大学内ボランティアセンター、NPOなどの営利を目的としない団体。

助成対象となる事業・プログラム

主として日本国内で実施する事業・プログラム

学生(高校生から大学まで)の人材育成を目的に実施している事業・プログラム

助成期間

2019年4月1日(月)～2020年3月31日(火)

助成金額

1件(1団体)当たりの上限金額は100万円で、単年度助成

助成対象となる経費

人件費(助成金額30%を上限とする)、消耗備品購入費、交通費、通信費、郵送料、宅急便代、印刷製本費、講師など外部の専門家に対する謝金、会場費、会議設営費用、会議での菓子代など

応募締め切り

2018年12月3日(月)

問い合わせ先・応募書類送付先

公益財団法人 電通育英会 事務局 担当山本
〒104-0061 東京都中央区銀座7-4-17 電通銀座ビル4F
TEL:03-3575-1386
FAX:03-3575-1577
Mail:josei@dentsu-ikueikai.or.jp

平成31年度地球環境基金助成金募集

助成対象となる団体

NPO法人、一般社団法人、一般財団法人、公益社団法人、公益財団法人 *企業、地方公共団体は対象外

対象となる活動の分野

環境保全に関する幅広い分野

活動形態

実践活動、知識の提供・普及、調査研究、国際会議のどれかひとつを選択

対象期間

2019年4月1日～2020年3月31日
原則1年間～最大3年間まで

助成金額

50万円から1200万円(1年間)

提出書類

助成金交付要望書

添付書類

- ・団体の定款・寄付行為又はこれに相当する規約
- ・理事会、役員会等団体の意思決定をする機関の構成名簿
- ・過去3年間の団体の収支
- ・その他活動実績、活動概要を示す書類

要望書受付期間

平成30年11月5日(月)～12月5日(水)
応募様式は板のHPからダウンロードできます

<http://www.erca.go.jp/jfge/subsidy/application/download.html>

*内定は3月上旬の予定



----- <出演しました> 録音CDが大和市民活動センターにあります。 -----

やまもり☆みつけた★やまとっ☆みつけた★やまとっ☆みつけた★やまとっ☆みつけた★やまとっ☆みつけた★

やまもり☆みつけた★やまとっ☆みつけた★やまとっ☆みつけた★やまとっ☆みつけた★やまとっ☆みつけた★

第330回 10/2 「なんでもプラス 地域ネット」
「なんでもプラス地域ネット」の会員は、「住み良い街を自分たちで作っていく」をモットーに地域のサポーター役として活動しています。月1回開催される「水曜名画サロン」と少人数参加の「おしゃべり会」、「朝堀り筍頒布会」年2回開催の「ふれあいコンサート」、「雨水タンクの設置支援活動」「酒まんじゅう作りの会」「赤い羽根街頭募金に参加」「老人介護施設の夜の食事の後片付け」など、内容は多岐に渡ります。「なんでもプラス地域ネット」は「健康」「安全」「幸福」を三位一体と考え「暮らしの中の安心できる環境」を更に進めたいとのこと。この10年間は、足し算の考え方でやってきたが、これからはグローバルに掛け算的に捉え「なんでもプラス地球ネット」に名称を進化させていきたいと今井さんは力強く語りました。

第331回 10/16 「ミュルミュレ」
2015年6月に大和市高齢福祉事業「のぎく大学」のオカリナ講座終了後に、有志で発足したオカリナ演奏サークルです。オカリナは癒しの楽器と言われ、「ミュルミュレ」はフランス語で「ささやく、つぶやく」という意味。音域は息の入れ方によって音の出方が違うので、音程を取るのが難しいとのこと。繊細な音色はまさにささやきのようで心地よいゆらぎが感じられます。音域が1オクターブと広くないので、楽器を増やすことによって音が広がり、アンサンブルに厚みが出るそうです。普段の練習風景を録音した音源から優しい音色が響きました。また、山崎先生のリコーダー、オカリナの独奏が披露され、スタジオ内は癒しの空間に。「大和州市歌」の譜面を先生がおこしてくださったので、「大和州市歌」のオカリナ演奏を聴くのも遠くないことでしょう。

第332回 10/30 「破天荒」
2003年に神奈川県立希望が丘高等学校の卒業生のみで構成されたよさこいチームです。発足のきっかけは卒業後も同窓生が集まれる場所を作ろうという思いからで、現在の会員は40名ほど、大学生を中心に活動しています。大和市内の小中学校の体育館で振り付けの練習やフォーメーションの調整をして、大和市民まつりを始めとする地域のお祭りへの参加からコンテスト入賞を目指し、横浜、東京、千葉まで活躍の舞台を広げています。9月に相模原で行われた「第16回相模原よさこいRANBU」では大賞を受賞し3連覇を達成。演舞を見た方から「次はどこで踊るの?」と声を掛けられることもあるそうです。衣装、音楽、道具、振り付けの全てがオリジナル。観ている人に笑顔を届けたい、楽しんでもらいたいという思いから演舞の動画チェックは欠かさないそうです。

<8月の出演団体> 77.7MHz 9:00 お忘れなく! (再放送は当日の15:00と21:00です)

11/6(火)「大和大道芸愛好会」
南京玉すだれ、ジャグリングなどの大道芸を習い、老人施設等での実演を通して交流を深める活動をしています。

11/20(火)「未定」
ラジオで活動をアピールするチャンス!
出演希望の団体はセンターまでお申し出ください。

スタッフの つぶやき

久しぶりの共育セミナー 楽しみだね。

拠点やまと会長
望月 則男

私が小学生の頃。ヘリコプターが撒いた宣伝ビラを追い回したり、落下傘花火の「商品券」を追っかけたり…「コラっ! 黙って庭に入るな!」「すみませ〜ん、落下傘が物干し場に引っかかっている…2階に上っていいですか?」

市民活動相談担当
関根 孝子

レバノン人女性監督の映画を観た。「ドゥニヤ」はプロダンサーを夢見ていたが、性が抑圧された社会と対峙するようになる。ラストのカイロを見下ろす丘で踊る彼女は解放された喜びに満ちていた! 主演後、この女優はパールの生活に入った。

ボランティア担当
櫻井 貞代

東京、横浜近辺に住んでいる小中学校の同級生と横浜・鎌倉散策。おしゃべりしながらのランチ、ショッピングなどと頻りに会っていたが、最近では入院したり、持病が悪化したりと会う回数が少なくなりました。

ニュースレター担当
櫻井 美紀子

北海道に移住した友人から大地の恵みのおすそ分けが届いた。引越した早々に長雨、台風、地震…ジャガイモの出来は良くなかったとのメモ書き。早速食べたが、とても美味しかった。頑張っている彼らを思うと、異常気象が気になる。

FM やまと担当
辺見 弥生

こいぬ・こねこ・こりす・ことり・こぶた等々、どんなものも名前の始めに「こ」が付くだけで愛らしさが増す不思議。ペテルギウス館内にも時々保育に預けられているこどもたちの泣き声が響きます。「こ」どもどもの、やっぱり愛らしい。

HP 担当
吉浜 学

何か争っている気高き声(サル)に、目覚めると同時に恐怖に震えました。外は真っ暗、外を確認する事、明かりを点けることもできない状況、いつ襲い掛かってくるかわからないからです。まだ登っていません…つづく

「あの手この手」担当
石川 美恵子

陶芸のグループで作品展を開催。作品をご覧いただいた後に、野点で抹茶のおもてなし。その後、秋田から嫁入りの時にお爺ちゃんが持たせてくれたという秋田杉の串に新米を巻いて「きりたんぼ」を味わった。素敵な自慢の仲間です。

大和市民活動センターは「大和市新しい公共を創造する市民活動推進条例」に基づいて設置されています。

「あの手 この手」 第136号 発行日: 2018年11月10日

発行:大和市民活動センター 拠点やまと

大和市民活動センター <開館日 月~土 9:00~18:00>

TEL:046-260-2586 FAX:046-205-5788

<休館日 12月29日~1月3日・毎月第3月曜日>

e-mail:yamato@ar.wakwak.com

〒242-0018 大和市深見西1-2-17

http://www.kyodounokyoten.com/