

あの手



この手

9月号
2019

あの手この手のマークの間のSは solution(解決)のSです。

第 146 号 2019 年 9 月 10 日 大和市民活動センター[拠点やまと] 発行



ベテルギウス玄関
8 月 22 日の生け花



今回のテーマは
“世界に伝えたい！ わたしのブーム”

ブイ カティ（柳橋小 5 年）ベトナム
タイトル「世界の子どもたちとこんなことがしてみたい」
(株) 永屋賞 受賞作品

第 85 回連続共育セミナーのお知らせ
知れば知るほど好きになる！ 更年期を「幸年期」
にかえる「好年期」のカラダづくり講座



女性の健康課題は男性に比べ複雑です。
マイナスイメージの多い更年期ですが、
だからこそ健康を意識できるチャンスです。
本講座では、女性の生涯を通じた健康につい
て考え、自分でできる簡単なエクササイズをご紹介します。

日時：10月6日（日）13：30～15：30

会場：大和市民活動センター会議室2

講師：小林香織さん

(NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパン)

電話、FAX、メールにて受付

※共育セミナーは健康都市大学受講ポイント対象です。

カッコーフェスタ 2019 のご案内

昨年 4000 人を超す盛況だった本館・北館
みんな一緒の「ベテルギウスまつり」。

大和市民活動センターの「カッコーフェスタ」(活動交流
まつり) もその中に入って行われます。

12 月 15 日(日) お楽しみに！

ベテルギウス“打合せ会議”が 8 月 22 日(木)に(公社)
大和市シルバー人材センター・(公財)大和市国際化協会・
(公財)大和市スポーツ・よか・みどり財団・大和市民活動
センターで行われました。そして今号では「参加団体募集」
のチラシを差込んでいます。(昨年 23 団体参加) ご検討
ください。 今年も“かっこちゃん”が羽ばたきます！



《2019 このゆびとまれっ！ 報告》

中高生夏休みボランティア体験「このゆびとまれっ！」が無事終了。
今年度は中学生 17 名、高校生 1 名、延べ 31 名が参加しました。

「受け入れ団体」

「WE21 ジャパンやまと」「NPO 法人 地域家族しんちゃんハウス」
「子育てほっとサロン たんぽぽ」「サウンドテーブルテニスクラブ」
「引地川水とみどりの会」「やまと国際フレンドクラブ」デイサービス
「げ・ん・き」「季の家」「ハッピー鶴間」「ゆらり倶楽部大和」
のみなさまには お忙しい中で日程調整、活動内容の確認をして頂いた
うえ温かく受け入れていただきました。ご協力に深く感謝いたします。

～ 感想文より ～

「ハッピー鶴間」

私はこのデイサービスにはたまには来ていたので、利用者様やスタッフ
の人たちの顔もだいたい知っていて、デイサービスのことはわりと知っ
ている方だと思っていました。けれど、ボランティアをやってみたら
今までの考えていたことより、とてもたいへんそうでした。たとえば、
お風呂にいれたり、血圧を測ったり、トイレにいくまでに手をかけて
あげたり、私たちが気付かない所などいろんなことをしていたのだなと
ボランティアをして思いました。(中学 1 年女子)



「やまと国際フレンドクラブ」

ボランティアは誰かに言われてやるものではなく、自分の意志で自主的
にやるのが大切だと思いました。ボランティアって誰かのためにやる
ものだと思うので思いやりの心をもって取り組むことに意味があるのだ
と気づきました。また、ボランティアを通して自分の生きがいや存在意
義を見つけられ、自分を見つめ直すきっかけにもなるのかなと思いま
した。最近進路のことで悩んで、自分ってなんでこんなにダメなのだろう
って思っていたけど、こんな私でもできることがあるのだと自信につな
がりました。(高校 2 年女子)



チョイといっぶく！

東洋医学では舌をみて診断しますが、「舌」がその人の体質や体の
状態をあらわしているのです。舌本体の色・形・大きさ、舌苔の色・
厚さ・潤い、舌の裏の静脈などをみます。例えば色、赤色が濃い程、
のぼせやほてり感があることが多く、白っぽいほど手足の冷えや貧
血であることが多い。また舌がポテッと大きく舌の横側に歯形がつ
いているなら内臓に余分な水分があり、舌の表面が乾燥してひび割
れができていたら水分不足…という具合です。『淡い赤色、形は
薄すぎず厚すぎず、歯の内側にきれいに納まり、口角にすきまがで
きる大きさで、舌の表面の苔は白色で薄く、舌本体がうっすら見え
る、ほどほどの潤いもある…』というのが健康な人の舌。
時々、ご自分の舌を観察してみましょう。その時は①自然光に近い
光線のもと、②リラックスした姿勢で、③舌をだしてから、観察終
了までは極力短め、④飲食等の直後は避ける、などに注意します。

コミュニケーション”談” 桜井

「NPO 法人 地域家族しんちゃんハウス」

今回、ボランティアに向けて事前に考えてきた目標というのが、
様々な個性と接し自分のコミュニケーション力をつけ、楽しい
時間を過ごすことと、もし 1 人で遊ぶ時間が多い子などがいたら
その子にとっても自分にとっても楽しい時間にしていきたいなと
思っていました。しかし、実際ボランティアをしてみると、目標
の 1 つ目のコミュニケーション力と色んな個性と接するという目
標は達成出来たのですが、もう一つの方は、人懐っこい子が沢山
いたなか、人見知りで 1 人で遊んでいる子もいて、その子たちと
代わる代わる遊んでしまった結果、やっぱりみんなで遊ぶとい
うことが苦手な子もいて結局一人で遊びにいってしまうというこ
ろがあったので次回行かせてもらうときは難しいかもしれませんが
そういうことのないようにしたいと思いました。(高校 2 年女子)



例年のプログラムは 2 回の川清掃でしたが、今年度は川清掃の意
識を持ち参加できるよう講座と川清掃の 2 回実施となりました。
発案された「引地川水とみどりの会」事務局長 五味尚生さん
の総評をご紹介します。

「引地川水とみどりの会、今年のプログラムは 7 月に会議室で
引地川の概要を始め、清掃活動やゴミの話を中心にプレゼンを行
い、8 月の活動日には実際に川に入り、清掃活動の体験をしてもら
いました。今年は 5 名の高校生が引地川清掃のボランティアを
体験、8 月の活動日は暑い一日でしたが、引地川・草柳地区
800m の区間を約 2 時間かけてじっくりゴミ拾いをしていただ
きました。今年も参加してくれた高校生のみなさん、川掃除のボラ
ンティアに真剣に取り組んで頂きとてもうれしく思いました。
おかげさまで、とてもきれいな引地川になりました。」



今回の「このゆびとまれっ！」は殆どの中高校生にとって初めて
のボランティア活動、緊張しつつ自分なりの課題を持って臨むな
ど熱心に取り組む姿が見られました。
終了後に多くの感想文が寄せられたことも印象に残ります。
この体験を機にこれから継続的にボランティア活動に関わる学生
が増えていくことを願っています。

「センター」のある日ある時

8 月 17 日(土) はれ

長いお盆休みのこの時期、市民交流スペースではよく学生が勉
強をしています。センターにはチョッと場違いな？かわいい
「メロディー時計」が寄付されました。
この掛け時計、光センサーが時間おきに働いて メロディーを
流します。(多分、夜間の暗い所では鳴らないと思いますが…)
急にメロディーが鳴って人形たちが踊り出すと、ビックリする
ことがあります。今日は朝から
PC 操作の学生が夢中で勉強の様子。
丁度 4 時を打って、フリースペースに
目をやると、その学生難しい顔をした
まま無意識に“楽しいディズニーの曲”を
聞こえる程の声で口ずさんでいました♪



大和市民活動センターから**展示コーナー**のご紹介

団体・個人の活動を紹介することで みんなの活動の成果を見て・聞いて・知ってもらいましょう！



皆さんからの感想 (掲示わきの“ふせん”を貼ってね。) 8/1～8/15「やまと再生エネルギーを考える会」

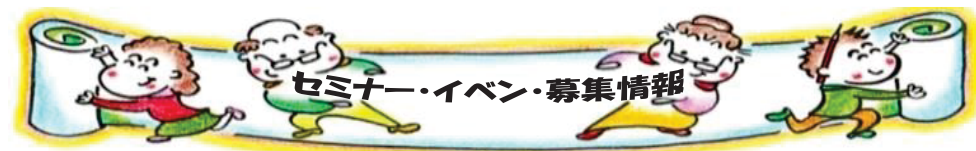
- グリーンエネルギーが地球人類そして全生物を守ってくれます。
- 今までのソーラーパネルは場所を取り、その場所では何も出来なくなるので、画期的なソーラーパネルだと思います。
- エネルギーを語るができる場は貴重だと思います。
- この展示をきっかけに自然エネルギーに興味を持ちました。活動がんばってください。
- 友人に勧められ、自然エネルギーの電力に切り替え、とってもいいです！！ オススメ！最初に主催者の言葉を読めれば、もっと分かり易くていいと思いました。がんばってください。

皆さんからの感想 (掲示わきの“ふせん”を貼ってね。) 8/16～8/31「神奈川探龍倶楽部」

- 神奈川県内にこんなに素晴らしい神社があることに驚きました。是非訪れてみたいと思います。
- 神奈川探龍倶楽部の活動に興味を沸きました。大和十龍もまわってみたいです。
- 宮彫りに興味があり、こちらの展示コーナーを見に来ました。興味深い彫刻があり楽しく拝見させていただきました。以前彫刻体験があったのですが、都合が悪く行けなかったのが、またやってほしいです。ますますのご活躍応援しています。
- 神社の龍はカッコいいです。オリジナルを作ってみたいです。龍は龍でも色んな龍がいるのがビックリしました。
- こんな芸術作品が身近にあるなんて素晴らしい！御朱印帳も作ってみたいです。

9月の展示予定 9月上旬 「認定NPO法人いきいきフォーラム草の根支援」
9月下旬 「カトレア会フラワー粘土教室」

展示コーナーの利用については **大和市民活動センター** にお問合せ下さい。



YAMATO ART 100 音フェスタ 2019 森田良平 コントラバスコンサート 2019 ～癒しの音色で贈る名曲の花束～

日 時：9月23日(月・祝) 14:00 開演(全席自由)
場 所：ウィーンホール
神奈川県大和市大和東 1-12-4 (大和駅徒歩5分)
出演：森田 良平(コントラバス) 室屋 麗華(ピアノ)
入場料：一般 2,000円 高校生以下 1,000円
未就学児 無料 ※0歳からご入場頂けます。
主 催：音楽フェスタ 2019 実行委員会
後 援：(株)タウンニュース、大和市民活動センター
お問い合わせ・チケットご予約・販売
E-mail: cdr45250@ae.suone-net.jp
TEL: 090-4202-6724 (内村)
050-1387-8974 (音フェスタ 2019 実行委員会)

第12回やまと国際アートフェスタ ～2030年の世界とわたし～

日 時：10月4日(金)～10月6日(日)
場 所：大和市文化創造拠点シリウス 1F ギャラリー
主 催：やまと国際フレンドクラブ(IFC)
後 援：大和市/大和市教育委員会/
(公財)大和市スポーツ・よか・みどり財団/
(公財)大和市国際化協会/
社会福祉法人 大和市社会福祉協議会/
FMやまと 77.7MHz
問合せ先：やまと国際フレンドクラブ(IFC)
事務局 TEL:046-272-1885
メール:info@ifc-yamato.com

FMやまと
77.7 MHz



やまもり☆ホットスクランブル
大和市民活動センターだより
『やまとっこ☆みつけた』

第1.3.5(火)生放送
9:00 ⇒10:00

<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。

第353回 8/6(火)「サークルありんこ」

「サークルありんこ」は昭和56年度のジュニアリーダー夏期研修をきっかけに設立された団体で現在は20名の中高生が活動に参加しています。主な活動は子ども会のレクリエーションのお手伝いから、やまと市民祭り、西口風鈴祭り、成人式のお手伝いまで幅広く活動しています。本日は会長他3名が出演。

サークルありんこに参加するきっかけは4人とも毎年3月に開催されるジュニアリーダー研修会で、楽しそうに活躍している先輩たちの姿に憧れ「仲間になりたい、一緒に活動したい」と思ったとのこと。人が喜んでいる時の表情や子どもたちの笑顔を見た時、またいろいろな人たちと一緒に楽しむことでだんだん心の距離が縮まっていく手応えを感じた時、「ありんこに入って良かった！」と実感すると話しました。イベント終了後は逐一報告書を作成するなど丁寧な作業も人との繋がりを大切にしている「サークルありんこ」らしさが伝わります。

9月7日(土)には大和スポーツセンター武道場で大和市子連主催第4回子ども会かるた大会が開催される予定です。ここで使用されるかるたは大和にまつわるものから作られ「サークルありんこ」のお手製でもあります。「子どもたちを愛し、そして自分たちも愛されるジュニアリーダーを目指しています」と語ってくれました。



第354回 8/20(火)「柏木学園高等学校 短歌書道部」

柏木学園高等学校 短歌書道部は短歌、書道の他に詩吟、吟詠、剣詩舞と多彩な活動しています。クラブ活動に短歌書道部を置いているのは全国ただ1校。現在28名の部員は部活動に加えて大和市内でボランティア活動にも動いています。柏木学園高校短歌書道部のモットーは、顧問を務める濱谷美代子先生の教え「経験は愚者を賢者にする」「心にしなやかな筋肉をつける」です。今日の放送で詩吟「名槍日本号」を披露してくれた山本さん(3年)はデイケア施設でも吟じます。デイケア施設でお年寄りの話し相手やもの作りのお手伝いをしている張さん(3年)は遣り甲斐を実感し、全ての経験は自分のものになると語ります。学童保育でボランティア活動を続ける中村さん(3年)は卒業後も活動継続を希望しています。皆さん 経験によってますます心に筋肉がつくのではないのでしょうか。



これから9月6日「県総連吟詠詩舞大会」
11月2日「県高文連吟詠剣詩舞発表会」
11月16日「大和市詩吟連盟 発表会」そして12月には「県高文連 高等学校書道展」と続きます。受験勉強との並行で忙しさの極みですが頑張る姿は青春そのものです。

<9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)

9/3(火)「ハンドメイドコミュニティ」
ハンドメイドを通じてのコミュニティづくりを目指し活動しています。月1回の「手作り好きさんの会」不定期でワークショップを開催しています。

ハンドメイドコミュニティ
HPより

9/17(火)「やまと国際フレンドクラブ(IFC)」

多文化共生、国際理解、国際交流を目的とする市民レベルの草の根の交流を図り、やまと国際アートフェスタ、やまとインターナショナルフェスタ「学べ～、だべ～」を開催しています。



「あの手この手」146号。今までの発行紙を半日がかりでファイル8冊に収めた。初刊2005年4月からの“継続は力”を感じる。当初は編集経験のある中島さんがPC入力初歩から教えてくれた。94号からはカラー紙面！問題は“内容”！これまた“継続”して悩んでいる。望月

TICAD7のインフォメーションデスクでボランティアをした。アフリカ開発会議なので言語は仏語で登録したのに、来る人は英語ばかり。どうにか案内はするものの、フラストレーションがたまる。試しに仏語で答えてみたら、「仏語は話せません」と仏語で返ってきた!? 関根

日が落ちてきたのでテントに戻り一泊、次の日に観音岳に登りそのまま薬師岳に行きました。山頂からの景色に富士山が見えます。他の山々は2800m級ですが、遠くに見える富士山の存在感がすごく圧倒されます。やはり富士山は日本一。 吉浜

長年見たいと思っていたカラスウリの花が自宅で咲いた！雄花のよう。先日、ベテルギウスの近くでフェンスにたくさんカラスウリが絡みついているのを見つけた。雌花もある！そこでご近所の方は毎年花や実を楽しんでおられるとのこと。実が赤くなる頃に行ってみよう。 櫻井

スタッフの
つづやき

花火、海やプール、かき氷、夏らしいことにどれも手が届かなかったけれど「このゆびとまれっ！」で出会った高校生たちと話し、一緒に時間を過ごした思い出をそっと宝箱に。今よりおばあさんになった時に開けて懐かしむでしょう。大切な夏になりました。 辺見



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146号 発行日：2019年9月10日

大和市民活動センター <開館日 月～土 9:00～18:00>
<休館日 12月29日～1月3日・毎月第3月曜日>
〒242-0018 大和市深見西 1-2-17

発行：大和市民活動センター 拠点やまと

TEL:046-260-2586 FAX:046-205-5788
e-mail: yamato@ar.wakwak.com
http://www.kyodounokiyoten.com/