

あの手この手

あの手この手のマークの間のSは solution(解決)のSです。

第148号 2019年11月10日 大和市民活動センター[拠点やまと] 発行

11月号
2019

ペテルギウス玄関
10月10日の生け花



今回のテーマは
「2030年の世界とわたし」

やまと国際フレンドクラブ賞
川中柚葵 つき野中学校1年

受賞者 川中柚葵さん
からの メッセージ

「ワクワク、ドキドキしながら
楽しい気持ちで絵を描くことが
できたと思います。」

私の理想をすべて詰めこんだ絵
になりました！

正直一番目指していた賞を取る
ことができて、とても嬉しく
思っています。

また、今回はスポンサー賞だっ
たので、去年よりも自分自身
成長することができたのでは
ないかと思います。」

第87回連続共育セミナーのお知らせ
たかが箸、されど箸の箸学「祝箸」
～正月祝箸の話と折形（おりがた）体験～

材料費 150円/1膳

お正月用の箸は家族分プラス1膳ご用意さ
れることをお勧めしています
祝箸の準備は大晦日に家長がやるべき儀式
の一つとされていました。 男性歓迎

日時：12月8日（日）13：30～15：30

会場：大和市民活動センター会議室2

講師：平沼 芳彩 さん

（NPO法人 みんなのお箸プロジェクト）

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

12月15日（日）10:00～15:00

「ペテルギウスまつり」（本館・北館）の
一環として 大和市民活動センターは 恒例の

市民活動交流まつり「カッコーフェスタ」を開催。

本館：青少年センター 「青少年センターまつり」
市民活動センター 「カッコーフェスタ '19」
起業家支援スペースリゲル 「カッコーフェスタ '19」
シルバー人材センター 「シルバーフェスタ」
北館：国際化協会 「ハッピーフェスタ」
スポーツ・よか・みどり財団 「とりころーる大和」 手作り体験



10/6（日）第85回 << 共育セミナー報告 >>

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

講師：小林 香織さん

（NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン理事長）

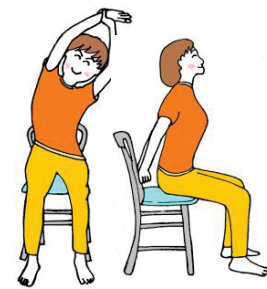
講義はサザエさん一家のフネさんの年齢から始まりました。
原作は48歳、タラちゃんのおばあちゃんです。それから
50歳前後の女優さん達をあげ、その容姿の対比が面白し
かった。

更年期は閉経の前後数年間、45～55歳。サザエさんが発表さ
れた1947年の女性の平均寿命は53.96歳であったので、
更年期の女性は晩年のイメージでした。ところが現在の平均
寿命は87歳を超え、更年期は人生の折り返し地点を無事に
通過し、後半戦をスタートするための大切な準備期間となっ
てきています。

更年期は男性にもあり、緩やかに坂を
落ちる感じですが、女性は急な崖を転
がり落ちていくので、ネガティブに捉
えられがちです。参加者は皆、ネガテ
ィブなイメージを持っていました。



更年期障害は卵巣機能の低下に伴う
エストロゲン（女性ホルモンの一つ）
の欠乏によって起こります。エストロゲンのゆらぎ、環境の
変化、性格、この3つがあいまって、更年期症状が現れてき
ます。だから個人差があるのも理解できました。

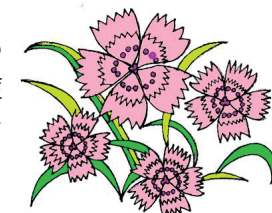


健康運動指導士でもある講師は更年期
世代に必要な運動として有酸素運動、
筋力トレーニング、ストレッチ、バラ
ンストレーニング、リラクセーション
を挙げています。
セミナーでは骨盤底筋のトレーニング
と、気になる不快症状はまずは自分で
解消できるようにとストレッチを習い
ました。



AA(アルコールリクス・アノニマス) とは何？

アルコール依存症の当事者（本人）が回復を目指して集
い、まだ苦しんでいる人たちの手助けをする自助グルー
プです。約15年前、私たちの先輩が全国に先がけて
アルコール依存の女性だけで集える場所「大和なでしこ
会場」を大和市民活動センターのご理解を得て、お借り
することができたと聞いております。男性の中では言え
ない正直な話（原家族、生きづらさ、どうやって回復し
たか？他）をく言いっぱなし・聴きっぱなしという形
で、第1・3木曜日の19：00～20：30の間で分かち合
っています。「当事者（本人）だからこそ分かり合え
る!!」「他では言えない事も、ここでなら話せる。ここが
あって良かった！」という声を
何度も聞いて来ました。これからも
まだ苦しんでいるアルコール依存症
の女性の為にこの会場を開け続けて
行きたいと思っています。
（記：AA 神奈川女性交流会 ペー）



更年期以降増える泌尿生殖器
の萎縮症状、骨粗しょう症、
心血管系疾患などの健康問題
は更年期に進行しています。
だからこそ、予防もできるは
ず。運動習慣は更年期の今を
快適にし、老年期を健やかに
幸せに生きるチャンスとなり
ます。



会場からは「考年期」という
漢字も飛び出しました。

更年期をとうに過ぎた私です
が、これから迎える人に正しい
知識と運動習慣、周囲の理解を
お伝えしたいと思いました。

《共育セミナー受講者感想文から》

◎全てにおいて、とても興味深く
今の自分を何となくではなく、
しっかり見つめてみようと思いま
す。仕事もあり、常に人と触れ合
うのですが、まさに空の巣症候群
で、ペットがいることが支えとな
っています。



◎体を動かして、体づくりが更年期の後にも影響する
ということ、更年期に沈んではいけな
いと思いました。自律神経のon off
を自覚して、楽しんでいます。
いろいろな症例、運動方法が聞け
て良かったです。

◎とても楽しく、お話を聞いていると少しづつ気持
ちが前向きになって行くことを実感
しました。これからの人生を長いと
嘆くより、笑って過ごしたいと思
います。

◎理論と運動の時間配分のバランスが大変良かった。
中身もとても分かり易い！ユーモア
をまじえ、楽しい2時間でした。
第2弾もぜひ！！

「センター」のある日ある時

10月10日（木）くもり

大型台風19号が段々と近づく日。フリースペ
ースに座っているお爺さんと可愛い幼いお孫さん。
「何と呼ばれています？」と聞いたら
「“おじいちゃん”だね♪」。
するとお孫さん「ジャジャ
ジイ〜？」意味が分からない
が周りが笑ったらニコニコ
しながら段々と大きな声で
“何度も大うけ！！子供って
敏感に反応しながら“学習”
していくのだなと感じました。



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 みなさんの活動の成果を見て・聞いて・知ってもらいましょう！



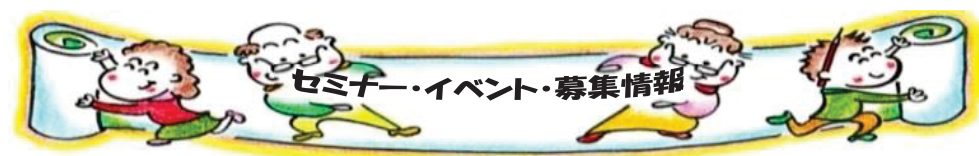
皆さんからの感想 (掲示わきの“ふせん”を貼ってね。)
10/1～10/15「NPO 法人やまとスポーツマネジメント」

- この様な団体があと押しをしてくれているんですね
オリンピックに向けて頑張れ！
- 「大和市民スポーツ討論会」の結果報告をされている
ようですね。各グループのイベント案だけでは、全体
の様子が分かりにくいです。
- 色んな課題や目標、企画まで細かく話がされているの
で、これから何処まで実現できるかを楽しみにしてい
ます。
- 参加した年齢層に若者が多かったことで新鮮な意見が
集まったのではないのでしょうか。
健康都市大和からスポーツを通して全国に発信できる
ようなことが形になればと思います。

11月の展示予定

11月上旬「図書・学び交流課」
11月下旬「やまと国際オペラ協会(YIOA)」

★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 ART100 フルーツ マリンバ ピアノ によるアンサンブルコンサート

日時：11月24日(日) 14:00 開演
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：HIROKO.KAN MITSUE.NOJIMA
YUKIKO.MURAKAMI
入場料：一般 1,500 円 高校生以下 1,000 円
未就学児 0 円
主催：音フェスタ 2019 実行委員会
協賛：ウィーンホール / 後援：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)

YAMATO SPORTS CHALLENGE 2019 in AUTUMN 野球・スポーツ鬼ごっこ・セパタクローに挑戦

日時：11月16日(土)
14:15～16:35 (受付 14:00～)
場所：フットサルポイントマリノス大和
(大和市鶴間 2-16-10)
(小田急線「鶴間駅」から徒歩 6 分)
対象：小学 1 年生から小学 6 年生の男女
定員：50 名 (先着順)
参加費：無料
備考：荒天の場合は中止
主催・お問合せ：特定非営利活動法人
大和スポーツマネジメント
E-mail: info@yamatosports.com
HP: http://u0u0.net/YGfg

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 357 回 10/1(火)「NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパン」

「寄り添う」という意味を持つ「フィットネス」…理事長の小林さんはマタニティフィットネスの仕事に長く携わってきました。その経験よりの「お母さんたちに寄り添い、健康になるきっかけを作りたい。」という思い、「女性の健康が家族の今と子どもたちの未来を幸せにする」という理念により NPO 法人を設立しました。主な活動は、「女性のヘルスリテラシーの向上が女性の生涯を通じた健康、子どもの未来、家族の健康に繋がる」という考えのもとに、運動プログラムの企画、開発、指導者育成、講演活動を行っています。ヘルスリテラシーとは健康や医療に関する情報を入手、理解、評価、活用するための能力のことです。この能力を上げ、健康に向けた行動を高めることが、生涯を通しての健康に繋がると考えています。最近女性のライフステージの中でも全ての女性を通る更年期に注目しています。その時期を賢く過ごすことが老年期を健やかに過ごす鍵になるからです。「更年期の様々な身体症状は予防を含んだ身体からのサイン、女性の身体が変化していく準備の時期をプラスイメージとして捉えて欲しい。歳を重ねた良さを自分自身で認め、これからの人生を健やかに楽しみましょう！」と呼びかけました。



第 359 回 10/29(火)「親業勉強会」

大和市でただ一人の親業訓練インストラクター吉岡雅子さんの出演。「親であることは 1 つの仕事として果たさなければならぬ役割」と考える親業。米国の臨床心理学者のトマス・ゴードン博士が始めたプログラムで、「聞く、話す、対立を解く」という 3 つの柱を効果的に使って訓練していくことで円滑な関係を築くことを目指すもの。これは親子関係に限らず、例えば上下の力関係の生じやすい会社など他の対人関係にも活用

第 358 回 10/15(火)「大和大道芸愛好会」

大道芸の華やかな衣装を身に纏い「大和大道芸愛好会」代表の村田正和さんと「町田楽笑会」代表の大城カツ子さん、幹事の前原利行さんが登場。
「大和大道芸愛好会」の村田さんは 23 年前に大道芸好きが高じて会社員から大道芸人に転身、新しい芸に積極的にチャレンジするだけでなく芸に磨きをかけている職人肌の持ち主。福祉施設、自治会、幼稚園・保育園、商業施設など各地でパフォーマンスの舞台を踏みつつ、後進の育成に力を入れています。「町田楽笑会」を平成 24 年に立ち上げた大城さんと前原さんは、村田さんのお弟子さん。現在 10 名のメンバーで活動中。番組中にジョニーさんが「南京玉すだれ」をリクエストしたところ、さすが舞台慣れしている皆さん！打合せなしで軽快なリズムで「南京玉すだれ」を披露してくれました。年末に向けて「大和大道芸愛好会」は商業施設、自治会、商店街、福祉施設、保育園、幼稚園など、「町田楽笑会」も介護施設や地区センターのイベント出演が目白押し。
「芸に年齢は関係なし。大道芸に出会えばあなたの人生が変わります」
村田さんの力強い言葉で締めくくりました。



できるとのこと。「親業研究会」は 11 月中に 24 時間の訓練講座を開講予定。11/10(水)、12/12(木)には誰でも参加できる子育て茶話会を開催します。
「ちょっとした言葉で人間関係は変わります。親子関係や人間関係にお悩みの方にゴードンメソッドをお届けしたい。ご要望があれば体験会、説明会、茶話会を開きます」と吉岡さん。



＜11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)

11/5(火)「大和地区日中友好協会」

日本と中国の民間交流を通して相互の友情と信頼を深め、両国の友好と世界平和に資することを目的に活動している団体です。

11/19(火)「みんなのお箸プロジェクト」

正しい箸遣いの指導、お箸の歴史、選び方や文化、和食の伝統や食のマナーなどを次の世代に伝えていくことを目的として、様々なワークショップやセミナーを開催しています。

★やまとっこ☆みつけた ★やまとっこ☆みつけた ★やまとっこ☆みつけた★やまとっこ☆みつけた★やまとっこ☆みつけた★やまとっこ☆みつけた★

700 人超の老人大運動会。「第何回目か？ハッキリ書けよ！」「この配置では不公平…ルール変更！」「その賞品使わない？取り替えて！」「走りながら指で押さえちゃうのよ！」内容からおじさん・おばあさんが分かる様な…この記録をメモしたのは「おじいさん」…望月

ラグビー W 杯のボランティア終了。決勝トーナメントは英語圏ばかり。「Ask me!」をつけなくてもバンバン聞いてくる。出川 English で切り抜ける。握手、笑顔。活動最終日はシードル片手にファンゾーンで試合観戦。大いに盛り上がった。次はオリパラ、備えよ、常に!? 関根

おじさんも同じ様な所で滑ったのでしょうか。おじさんは「今日帰る予定だったけど明日にするよ」と宿に泊まるようです。おじさんの手伝いをしていると、帰りのバスが来たのでお別れをして家に帰りました。おじさんが無事帰れたのか心配ですが、これで鳳凰山の旅は終わりで。 吉浜

この 10 月、関東で雨の降らなかった日は数日とか。降れば土砂降りで、被害を受けたところはダブルどころかトリプル被害。被災した方々の疲労は頂点に達している様子。自然の威力の前ではなすべはないのか…でも、何かできることはあるはず。 櫻井

スタッフの
つぶやき

会場いっぱい貼られている絵から発信されている夢や希望と my favorite things. やまと国際アートフェスタ、今年のテーマは「2030 年の世界と私」ああ、そういうものを私はいつの間に、どこに置き忘れてしまったのかとったり…な秋。 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 148 号 発行日：2019 年 11 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/