



第479回 5/6 (火) 「血管けあ de メンテナンス」

出演 代表 小宮山利恵子さん

私たちの全身を覆っている皮膚、その0.2mm下に毛細血管があり、それを緩ませようというのが血管ケア。健康法にはストレッチ、ヨガ、体操など色々ありますが、それをなお効果的なものにするのが(皮膚をつまむこと=整膚)です。大和市民活動センターの登録団体でもあり、活動やこの放送を通じて知り合った「地域を明るくするリハビリテーション専門職の会 大和」(代表 理学療法士 岡原隆之介さん)とのコラボ活動は、嬉しい市民活動の広がりですね! どちらも「地域の方を元気にしたい」と活動しているので、とんとん拍子に2人のコラボ講座の開催が決まりました。近場では ⑤5月9日～11日瀬谷区民文化センターあじさいプラザにて「第3回 癒しのフェスタ」 ⑥6月7日

(土)大和市民活動センター会議室2にて「もう年のせいにしない腰と膝が笑顔になる60分」～40歳差のコンビのやさしいケア講座～ 申し込みは不要ですのでお誘い合せの上是非ご参加ください。皮膚も声を出しているの、それを聞き取りましょう。そして「早いうちから気づくことが大事で、やってあげれば体はちゃんと答えてくれます」と呼びかけました。☆6月の出演 第481回 6/3 NPO法人 ブラービ 第482回 6/17 このゆびとまれ!!

FMやまと 77.7MHz 第1.3.5(火) 生放送 9:00～9:30 同日再放送 15:00～15:30



第480回 5/20 (火) 「Story Time」

出演 代表 川村佳織さん
メンバー 笹森奈津子さん 佐々木優韻さん

絵本と歌を通して、いろんな方に英語の楽しさを紹介する活動をしています。主にシリウス、IKOZA を活動拠点にしています。来年、10周年を迎えます。

『英語を楽しく』は勿論ですが、先ず『自分が楽しいこと』が大事! シリウスも IKOZA も興味のある方はどなたでも参加できます。シリウスで聞く場合 事前申込みは不要ですが、IKOZA 渋谷学習センターで開催するものについては予約が必要です。どちらも参加費は無料です。他に、ウクレレと英語の歌の大人向けの講座も開いています。詳しくは、市民活動センター、シリウス、IKOZA のホームページでご確認ください。「Story Time」のホームページができましたので、こちらをご覧ください。

「日本の絵本とはちょっと違った雰囲気、色使い、テーマのいろんな絵本に出会えます!」「Come and Join Us!」「気軽な気分でご参加を!一緒に楽しみましょう」皆さへん 是非ご参加ください。お待ちしております!



TSUBASA's トーク 第43回 胸の中の旅人

僕には悪いクセがある。ちょっと嫌なことが続くと、過去の楽しかった思い出に、強烈にすがりたくなる。前にケガで学校に通えなかったときにも、引地川を眺めて、小学生のころに友達と遊んでいたことを思い出した。新しい本を読むのをやめて、何度も読んだ本と、自分の日記を読むようになった。こうしたとき、胸の中の旅人が、僕をどこかに連れて行ってくれる。

今回も同じように箱根に連れていかれた。行くことになったのは、仙石原にある湿生花園と、小さい旅館の温泉。湿生花園は、季節の植物がみられるということで、ずっと気になっていたが、温泉旅先で決めた。鳥を撮っていたら時間が過ぎてしまい、夕方から入れる日帰り温泉に限られてしまったためだ。

湿生花園では、植物オタクなおじいさんがボランティアのツアーガイドをしてくださって、アヤメやユリなどメジャーなものから、カズラやウツギの全然知らない種まで、葉の特徴や花の匂いを隅々まで聞かせてもらった。

残念ながら、ガイド中に植物の名前に合わせて紹介されるオヤジギャグはあまり面白くはなかった。そういえば何歳になるころからオヤジギャグが好きになっていく、というエッセーを読んだのを思い出した。

また他の参加者には、僕よりだいぶ年上の女性が多かったが、お喋りを聞いていると、次々知らない歌や植物の育て方の話が出てくることに驚いた。ガイドのおじいさんもそうだが、植物を本当に好きそうな人たちと

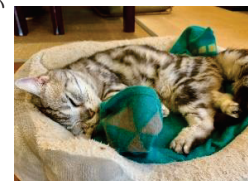
湿生花園を歩いて巡るのは居心地がよく、楽しかった。つづいて温泉に入るため、仙石原の小さい旅館に行った。脱衣所のカゴが6つ内湯と露天が1つずつの温泉だった。

脱衣所にはすでに浴衣姿のインバウンドのお客さんが1人いて僕をみて英語で話しかけてきた。どうやら温泉がまったく初めてらしい僕は温泉は静かに入りたい派なので、めんどろな事になったと思った。しかも内湯の入り口に張り紙があり、「先日の雨による土砂で温泉水を運ぶ管がダメになり、お湯は蛇口からのものだ」と書かれている。

小さい内湯に僕ら2人では話すほかない。名前はUという彼は、20代で僕と同年、アメリカ出身で、ピアノなどのパフォーマンスの仕事をしているらしい。わざわざ日本にきて箱根を旅行先に選ぶなんて、気が合いそうだったと思った。

「君は『典型的な日本のサラリーマン』なの?」と、彼は両手の2本指を曲げるジェスチャーで僕に尋ねた。どうなのだろうか。平日は仕事をして、リフレッシュのためにこの温泉に来たよ。彼とはインスタグラムで連絡先を交換して別れた。次の日から東京・京都と旅行して、帰国の日は決まっていなかった。ちょっと羨ましい。胸の中の旅人が教えてくれたのは僕でも気づかなかった「もっと人に出会いたい、その人たちと過ごしたい」という思いだった。

(サポーター 尾畑)



あの手この手で考えて、あの手この手で問題解決!

あの手この手のマークの間のSは solution (解決) のSです。

第215号 2025年 6月10日 大和市民活動センター[拠点やまと] 発行

6月号
2025



ペテルギウス玄関
6月6日の生け花



第17回 全体テーマ 守りたい、平和な世界

(株) 浜屋百貨店賞 受賞

プラザ クララ イサベル ヒロメンさん(フィリピン) 上和田小学校1年生(当時)

タイトル へいわな せかいは こどもたちの せかい

メッセージ 世界中のこどもたちが なかよく遊んでいる 平和な世界の絵です。
たくさんの子と ともだちに なりたいです

表紙絵は「やまと国際フレンドクラブ」(IFC)主催<やまと国際アートフェスタ>の入賞作品を毎号掲載しています

☆「やまと国際アートフェスタ」は、「やまと国際フレンドクラブ」(IFC) *の主催で毎年開催されています。
☆「IFC」は、草の根の国際交流、外国人支援を行っている、「ともにくらすまち大和」を考えるボランティアグループです。

第112回 共育セミナー(参加者募集中)

日時 2025年 6月 28日(土) 14～16時

場所 ペテルギウス2階 (大和市民活動センター会議室2)

知的障がい・発達障がい児者の家族や支援者を1人で悩ませない「手をつなぐ育成会」とお話してみませんか!

ゲストスピーカー

内出 裕子さん(大和市手をつなぐ育成会会長)

令和7年度協働事業提案公開プレゼンテーションを開催

協働事業の提案内容を応募者と市担当課が発表します。ぜひご来場ください。

○とき 2025年6月28日(土) 13:30～14:40(予定)

○ところ 大和市役所会議室棟202会議室

○申し込み 不要

○問い合わせ 市役所つながり推進課市民活動サポート係
電話(260)5103 FAX(260)5138

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215号 発行日:2025年 6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>
<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

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

2年目を迎えた「市民交流カフェ」

毎月第1土曜、第3水曜の午後3時～5時30分に開催
世代を超えた交流の場に



今後の開催日：
6/18(水) 7/ 5(土) 7/16(水) 8/ 2(土)
8/20(水) 9/ 6(土) 9/17(水)
10/ 4(土) 10/15(水)

昨年5月27日にオープンした「市民交流スペース」を利用する人を対象にソフトドリンクを無料で提供する「市民交流カフェ」が丸1年を経過した。昨年は、小学生高学年が中心。カフェのオープンと同時に、子どもたちがカウンターにやってくる。名簿に学年を記入。ブラコップにお代わりできるようにマジックで自分の名前を記入。コーラ、カルピスなど好きなドリンクをペットボトルから自分で注いでもらう。スタッフとしては、事務室にいては、聞けない子どもたちの声や、部室を使う大人たちもカウンターに来てくれて、お茶やコーヒーでしばしのブレイクタイム。活気があり、ちょっとゆるゆるした空間が生まれた。左は、当センター登録団体「ハッピーウインズ」の田上智子さんにブラックボードにデザインいただいた新しい素敵な看板。みなさんは是非見に来てくださいませ。新学期を迎え、常連だった子どもたちが卒業したり、進級したり。集まる顔ぶれが変わるところですが、新たにお姉さんボランティアも来てくれるようになり、新たな展開が。みなさんは是非一度、ふらっとお立ち寄りくださいませ。



血回しなどの大道芸や、ボードゲーム、カードゲーム DEWEL CUPなどで遊べます。去年は持ち込んだゲームをする男子が多かったけど、みんながなにかを学び合える場になるといいな。

市民活動センター利用登録更新申請書から 2024年度を振り返って

毎年この時期にセンター利用登録団体から更新申請書を提出して頂いていますが、その中から昨年度の活動の振り返りをご紹介します。

● ヨガサークル・プラーナ

毎月1回会議室2にて初心者からシニア世代の皆様も安心して取り組める、介護予防にも最適な「優しい いすヨガ」を開催しました。まだ認知度が低く、毎回少人数ではありましたが、関節の痛みが楽になった！動きやすくなったと感想を頂き今年度も活動していきたいと思います。

● NPO 法人プラービ

2024年度も訪問コンサートを2回開催しました。1回目は老人介護施設（デイケアセンター）で、レクリエーションイベントとして開催しました。2回目は横浜市にある総合病院の「病院祭り」というイベントに参加しました。病院に勤務する方にも、音楽を通して癒しを届けることができたと思います。



今年の夏もこのゆびとまれっ！

毎年夏休みに中学生及び高校生を対象に開催している「夏休みボランティア体験」を今年も7月28日（月）から8月29日（金）までの間、①子育てほっとサロン「大和たんぽぽの会」、②一般社団法人子ども食堂プロジェクト at やまと、③NPO 法人サポートハウスワン・ピース、④サウンドテーブルテニスクラブ、⑤デイサービスハッピー鶴間、⑥とき季の家 高座渋谷の6団体に出向いていただき実施します。・受付開始 7月1日(火)、申し込み締め切りは7月12日（土）。オリエンテーションを7月19日（土）14時～16時に開催します。また9月6日（土）に全参加者による体験座談会も予定しています。

詳しくは、チラシ及び広報やまと7月1日号を参照いただくか、市民活動センターまでお問い合わせください。

●大和市民活動センター

電話 046-260-2586

メール yamato@ar.wakwak.com



特定非営利活動法人 WE21 ジャパン大和総会

5月23日（金） 桜丘学習センター 白井 博

WE21 には、昨年の夏休みボランティア「このゆびとまれっ！」で、高校生と一緒に桜ヶ丘駅前の WE21 のお店で業務を体験させていただきました。その時、店内の世界地図を見ながらフェアトレードや、リユース・リサイクルの大切さなど学びました。また、帰りに購入した「しょうがパウダー」を、市民活動センターの職員と美味しくいただいた思い出がありました。

総会では、アジアの人々の生活向上の活動や、そのためのフェアトレード品を継続して販売する大切さ、さらに NGO の支援を通じて台湾地震や能登半島豪雨災害の支援金の寄附など、困っている人々のためにスピード感を持って活動されていることがよく分かりました。

総会の2部では、ネパールの人々や国内で困難を抱える子どもたちの支援などを行っている NPO 法人ネバリ・バザーの蓑田萌さんの講座を拝聴させていただきました。

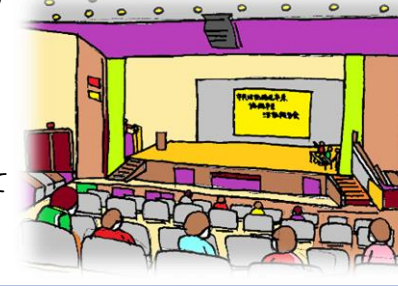
WE21 の「女性が力をつける」という意味のとおり、強くて優しく、そして思いやりのある素敵なウーマンパワーを感じた総会でした。



大和市民活動推進補助金事業報告会・協働事業活動報告会

5月29日（木） 保健福祉センター 望月 則男

先ず 市民活動推進補助金事業「歴史工房やまと」と「NPO 法人 lagraine ラグレーヌ」の発表。これから市民活動をひろげよう、更に大きく羽ばたこうとする団体の初々しい発表に、これからの飛躍を期待して励ましの意見が続いた。次に市民の目線で活動する様々な団体の協働事業活動 12 団体の発表が続いた。素晴らしい内容の発表でした。反面、経験から生じた問題点を取り上げたり、それらに関与した解決策の事例など 聞きたかった面もありました。発表の中に“年々高齢化が進んでしまって”…我が身の現状を振り返って多くの点で共感を覚えました。意思のある人々が集まってこんなに大きく広がるパワーを感じる活動の場、大和市は素晴らしいなと思いました。これだけの経験者たちが、そしてこれだけの各分野からの団体が集まる機会を更に“交流の場”として活かさなくては勿体ない！私共「市民活動センター」事業にも当てはまる事だが…と反省を込めて感じました。終了後は名刺交換をしがら会場を出ました。



特定非営利活動法人さくらの森・ 親子サポートネット 第10回通常総会

(5月31日 みんなのスペースわにわに)

風雨強く、季節外れに肌寒い中、相模大塚駅北口からほど近い「さくらの森、親子サポートネット」のウッドづくりで丸テーブル仕様がやさしく感じられる「みんなのスペースわにわに」で開催された総会に参加して来た。会員の参加は24名。それに来賓が加わった。来賓として相模大塚北自治会会長の高橋清さんが「男性が私を含めて2名の総会をはじめてです。こんなのは初めてで、毎日来たいものです」と冒頭話された。日頃から、地元自治会といい関係にあることを示す掴みのあいさつで会場をなごませた。来賓にはほかに玉木由子こども部長ほかが参加。



法人全体、さくらの森保育園、さくらの森保育園分園、さくらのつぼみ保育園、親子のひろばわにわに、わにわに食堂の事業報告、決算、事業計画、予算の説明を各担当者が一気に説明する方式で行われた。

総会資料の装丁はほかにはない斬新さがあつたし、各説明も事業目的、課題、評価を盛り込んでいたし、補助金カットの波の中、なんとか事業を継続していく意思が見えた。以下に、伊知地理事長が冒頭あいさつの最後にはなされた文面を一部紹介する。

『つるかめ つるかめ』



（前略）求めているのは「安心」そして「安定」子どもたちにとって「安心」はやってみたいことをやっていいんだよ 言いたいことを言っていんだよ 言えないときには、「あなたはどうかしたかったの？」って聞いてもらえるよ これを大人の自分にも、してもいいよって許してあげよう（後略）

総会終えて帰路。伊知地さんから電話「船越さん靴間違えてない？」ちょっと不安に思っただけで履いて帰った靴。もう一人遅れてみえた、NPO 法人にご縁のある来賓男性の靴を履いて相模大塚駅ホームまで来てしまっていた。ごめんなさい。（船越英一）

5月の展示コーナー

市民交流スペース内の「展示コーナー」では、個人・団体の活動の紹介や作品展を行うことができます。申込み方法については大和市民活動センターまでお問い合わせ下さい。

カトレア会
フラワー粘土
教室

共育ボードより



★おしゃれで、すばらしい作品でした!! ★ねんどに見えないくらいきれいです!!すご!! ★私が一番気に入ったのはピンクのお花です。私はピンクが好きでがくぶちがシルバーで全体的にきれいでした！ ★とてもすごい!! ★いいねえ!! ★デザインがかわいくてステキ!!色あいがキレイ！ ★どれも配置がすばらしい。色味が統一されていて今の季節感に合ったすばらしい作品の数々でした ★すごくきれいなので…うばっていいですか？ーダメ！ ★どれもすてきだった ★青いバラがすごくすてきで私も作ってみたいけどうまくは作れないと思いました。全部かわいいので買いたいけどたかすぎてかえません ★花とか食べ物とかたくさんあっておもしろいです！すごくきれい!!形もさまざまで見ごたえがあつてすてき★本物のお花みたい。これからもがんばってください!! ★いつもカッコーフェスタに素敵な作品を出品いただきありがとうございます ★おいしそう ★みとれてしまう ★花とかだもののおいしさがとてもよくうつくいです！ ★細かい所までこだわってすごい!! ★まるで本物