

港北区の「活動」をつなぐ情報誌

# 楽らく遊ゆう学がく

第294号

2021(令和3)年8月  
隔月発行

【編集・発行】港北区区民活動支援センター

## 特集

人生100年時代 元気に日常をすごす力を！  
「まめどシニアクラブ」



(まめどシニアクラブ主催 ポールウォーキング体験)

- P.2 特集 人生100年時代 元気に日常をすごす力を！「まめどシニアクラブ」
- P.3・4 わがまち港北スポット 城郷小机地区センター
- P.5 遊学スポット（港北区内のイベント情報）／  
『港北区グループ・団体ガイド』登録グループからの会員募集  
学ぼう！SDGs ②／花と緑でつながるこうほく（フローラルつなしま）
- P.6 区民活動支援センターからのお知らせ



今年度4月から、健康生きがいづくりアドバイザーによる本格的100歳大学(全10回)を実施しているまめどシニアクラブは、地域のシニアの健康づくりや仲間づくりに長年取り組んでいる団体です。

人生100年時代に求められる、シニア世代の健康的で明るい暮らしのバックアップを続けるまめどシニアクラブを紹介します。

## 人生100年時代 元気に日常を過ごす力を！

健康生きがいづくりアドバイザーによる本格的100歳大学10回シリーズ「シニアのための健康長寿教室」として、毎月(8月除く)第4木曜日午後に菊名地区センターで、体力測定や体操、健康をテーマにした講演会等を実施しているまめどシニアクラブ。シニアの地域での暮らし全般をバックアップする活動を続けています。港北区区民活動支援センター発行の「グループ・団体ガイド2021」に掲載、また菊名地区センターの活動登録団体です。

体力づくりの人気プログラム「ポールウォーキング」の他にも「地域シニア生活相談室(円満な相続)」「皆で歌をうたおう(脳の活性化)」「認知症予防の食材を使った簡単料理」「体組成・体力測定会」など多岐にわたるプログラムを実施してきました。「ポールウォーキング」や「手指を使って脳トレ初級麻雀教室」からは、その後、別の自主活動グループが立ち上がるなど地域の仲間づくりにも貢献しています。

現在、活動の実行メンバーは全員「健康生きがいづくりアドバイザー(民間資格)」の認定・登録者。一方、参加者は催し毎、その期間毎に申し込みをして参加できるスタイルです。現在実施中の「シニアのための健康長寿教室」では、第1回と第9回で体力測定を実施することで、全体を通しての成果も把握できるようになっていますが、1回ごとの参加も可能です。

次回は9月23日、超高齢社会の課題として、認知症、独居、孤食等についてのお話を聞きます。(P.5に情報あり)

申し込み、各回の内容や団体の活動への問い合わせは【まめどシニアクラブ】  
090-6198-9133 やすばさんへ



### 【ポールウォーキングを体験しました】

参加者はポールを借りて、まずはウォーミングアップや歩き方の基本を練習。ポールの長さは変えられるので、自分の肘が直角になる高さに合わせます。その後公園に移動し、習った基本を思い出しながら、颯爽とウォーキングを行いました。歩く様子をビデオカメラで撮影してもらい、映像を見ながらアドバイスも受けられました。

ポールを〈前に突く〉〈後ろに引く〉ことで上半身にも運動が生まれ、階段の上りでは腕の力も利用して楽に上がることができ、またウォーミングアップやクールダウンでは、ポールに体重をあずけることで、より行き届いたストレッチができました。



(第3回「ウォーキング体験」@6/24)

### 【ノルディックウォーキングとどう違うの?】

ノルディックウォーキングはスキー競技の夏場の練習として始まったもので、使用するポール(先端の形状)と地面への突き方が異なり、比較的体力のある方がトレーニングやスポーツとして楽しめます。

ポールウォーキングは、支点を増やすことでより安全に、またポールを使うことで正しい姿勢を保ち足腰への負担が減って、体力に不安がある方も健康増進に役立つ、メディカル発想のウォーキングです。

## 港北区グループ・団体ガイド2021

福祉・社会活動、子育て・子育て支援、ダンス・スポーツ・アウトドア等、主に港北区内の公共施設等を会場として、さまざまな分野で活動しているグループや団体を紹介しています。

港北区役所4階 区民活動支援センターで配布中！活動をお探しの際には是非ご活用ください。

【まめどシニアクラブ】は12ページ、【まめど麻雀の会】は40ページ、  
【大倉山ノルディック・ウォーキングクラブ】は21ページに掲載しています！



©横浜市  
港北区ミズキ



JR横浜線「小机」駅前にある人目を引く白亜の建物が、城郷小机地区センターです。

1階は、城郷小机地域ケアプラザ、2・3階は、城郷小机地区センターで合築された区民利用施設です。

入口は、お城を彷彿させる黒い格子戸の和テイスト。それもそのはず、ここ城郷小机地区は、西に、続日本100名城に選ばれた小机城を臨む元城下町。地域のみなさんが、お城と共に歩んできた歴史を感じさせてくれます。東には、横浜F・マリノスの本拠地でもある日産スタジアム(横浜国際総合競技場)を擁する新旧2か所の観光スポットの真ん中に位置する城郷小机地区センターをご紹介します！



城郷小机地区センター入口

住 所:横浜市港北区小机町2484-4  
 電 話:045-472-1331 FAX:045-472-1332  
 開館時間:月曜日～土曜日 9時～21時  
 日曜日・祝日 9時～17時  
 休 館 日:毎月第4月曜日および年末年始  
 年末年始休館日 12月28日～1月4日  
 交 通:JR横浜線「小机駅」下車 徒歩1分  
 バス停「小机駅前」下車 徒歩1分

※ 貸室の利用にあたっては、利用登録や料金が必要です。  
 詳細については、施設にお問い合わせください。

公式ホームページはこちら🏠  
<https://www.chikusen.ne.jp/kodukue/>



## キャッチコピーは「ちいさな図書館」 本を通じてつながる憩いの場

城郷小机地区センターと言えば、真っ先に思い浮かぶのが「図書コーナー」です。新着図書コーナーには、毎月1日に人気作家や話題の本が配架され、誰でも自由に手に取り読むことができます。新聞やNHKテキストなどの生活に役立つ情報コーナーや、親子で一緒に絵本を楽しむことができる「よみかせコーナー」、お城や『わがまち港北』など地域の歴史について書かれた本を集めた「郷土本コーナー」を設置。特筆すべきは、佐伯泰英や上田秀人といった時代小説作品の充実ぶり。約9,000冊の蔵書は、地域の方々に好んで読んでいただける本を中心に選書されています。館内に設置されている「意見箱」に寄せられたリクエストにも応じているそうです。

また、コロナ禍以降は、紫外線消毒器を導入し、返却された図書を紫外線消毒し、本の表面をアルコールで拭いてから書棚に戻す対策を講じ、安心して本を読んでいただける工夫をしています。



明るく広々とした図書コーナー



料理室(左)と娯楽コーナー(右)

## 地域で気軽にカラダを動かそう！ 「土曜の朝の体操教室」

年4回、3か月ごとに区切って開催される「土曜の朝の体操教室」は、募集開始と共にあっという間に定員となる地区センターいちの人気講座。ウォーミングアップ→エアロビ→ストレッチと、有酸素運動を取り入れながら、たっぶり1時間、無理なく身体を動かせると大人気。リズムに合わせた体操は、一度やったらやめられない！リピーターが多いのも特徴です。

現在は、感染症予防対策のため、人数を半分に減らして実施。地域の方々の健康維持・促進に一役買っている講座です。



天窓から光が降り注ぐ冷暖房完備の体育室

## 目指すは藤井聡太二冠!? 集中力を高め礼節を学ぶ「こども将棋教室」

全10回の講座では、駒の動かし方から対局まで、こどもたちのレベルに合わせた将棋を教えてください。

まずは、頭の体操「詰将棋」。自分で考え、答えを導けるよう、ヒントを与えながら進めます。その後は、グループに分かれての対局。先生から指導を受けながら実践を積みまます。

「将棋は個人プレー。勝負には忍耐が必要。我慢することで、頭も心も鍛えられる。負けて悔しくて泣いたとしても、それを乗り越え強くなれるよう、言葉かけをしています」と指導にあたる寺崎先生。こどもたちの真剣なまなざしがとても印象的でした。



将棋はこどもたちの探求心をかき立てます

## 盆踊りから民謡、演歌まで、踊りで地域 を元気にする「日舞ひまわり会」

17年前、城郷小机地区センター開設と同時に、それまで利用していた菊名地区センターから活動拠点を移転。城郷小机地区センター最古参の登録団体として活動を続けてきました。

コロナ以前は、月に4～5回、ボランティアで施設を回って踊りを披露。「北国の春」や「炭坑節」を踊ると、車いすに座っていた方が、立ち上がって一緒に踊ったこともあったとか。

夏には、地域の盆踊りや保育園の夏祭りなど方々からお声がかかり、多世代との交流を通じ元気をもらっていたそうです。踊りは全身運動。振付を覚えるのは脳トレにもなるし、何より音楽に合わせて仲間と踊ることが楽しい！今はまだ、以前のような活動はできないけれど、振付を忘れないように、定期的集まって練習を続けています。

踊りはどなたでも気軽に始められます。日舞ひまわり会では、ただいまメンバーを募集中です。



日舞ひまわり会のみなさん(令和元年の文化祭で撮影)



ここに掲載されている内容は、2021(令和3)年6月28日現在の情報です。詳細は、問合せ先にご確認ください。

### シニアのための健康長寿教室

健康生きがいづくりアドバイザーによる本格的100歳大学。人生100年、自分のため、家族のため、元気に日常を過ごす力をつけます。

10回講座のうちの、5回目(途中回からの参加可能)

⑤9月23日(木) 認知症を予防する

時 間:13:00~15:00

場 所:菊名地区センター工芸室

費 用:300円

問合せ:まめどシニアクラブ

電話:090-6198-9133(やすば)

6回以降の情報は次号以降、またはチラシで



### スタンダードジャズ同好会

CDや生の歌でスタンダード、ジャズ等本当に良い音楽に触れる会。作曲家、歴史などの面白い話も加えた楽しい会。

見学自由

日時:月1回 金曜 15:00~17:30

会場:菊名地区センター、菊名コミュニティハウス等

会費:1回 500円(資料代含む)入会金なし



### 文化の集いスマイル

観光立国を目指す国として文化のレベルアップを! 英、仏、露、アラブ諸国等各国の歴史、文化、音楽、面白い話も含め、楽しく学べる会です。

日時:基本月1回 金曜 15:00~17:30

会場:菊名地区センター、菊名コミュニティハウス等

会費:1回 500円(資料代含む) 入会金なし

主催:NPOサンライト

## 「遊学スポット」掲載希望の方へ 次号は295号(2021年10月発行号)です。

「遊学スポット」ならび「登録グループからの会員募集」

掲載依頼の締切は、**発行月の前々月28日**です。

次号(295号)の締切は**8月27日(金)**です。

概ね10月10日~12月10日迄の

イベント情報をお寄せください。

詳しくは区民活動支援センターまで!



### 英会話サークル スマイル

音読を中心とした小中高校生徒のクラスが大好評。大人、学校の先生の会話も教えます。是非ご参加ください。

日 時:月2回 木曜・金曜 16:30~18:00

会 場:菊名地区センター、菊名コミュニティハウス他要相談

会 費:2,200円(月2回分)+会場費 入会金なし

☞会員募集をしている上記3団体の問合せはこちらです☞

問合せ:明瀬(みょうせ)

TEL:090-7011-7156 Eメール:k-mose10@dune.ocn.ne.jp

## 楽遊 学ぼう! SDGs ②



前号から、活動団体を紹介する「特集」ページにも、SDGsのシンボルマークを入れました。(活動団体の確認済み)。皆さん意識が高く、自分たちの活動を通じて、地域の方々や環境に貢献しようと頑張っています。

さて、区民活動支援センターでは、SDGsのどんな取り組みを行っているのでしょうか?



JAPAN SDGs Action Platform

神奈川県と横浜市は2018年に自治体SDGsモデル事業採択のSDGs未来都市として選定されています

区民活動支援センターでは、【11住み続けられるまちづくりを】を目標に掲げています。地域でのグループ・団体活動や「まちの先生」(人材バンク)のコーディネート、活動を始めたい方への相談など、様々な分野の「活動」をつなぐことが、住みつけられるまちづくりにつながり、多くの活動団体や個人が、SDGsを意識づけて行うようになれば素晴らしいと考えています。



7つの活動団体から集まったボランティアの皆さん

### 花と緑でつながるこうほく ~グリーンボランティア活動~

## 【 地域緑のまちづくり つなつなプロジェクト フローラルつなしま 】

まち中の通りや公園のプランター・花壇の手入れを行う7つの活動団体がつながって結成された[フローラルつなしま]は、横浜みどりアップ計画の地域緑のまちづくり「つなつなプロジェクト」を推進しています。

花と緑を育み、知人・友人と出会う、豊かで住みやすいまちづくり活動を、一緒にいかがですか?

活動に関するお問い合わせ

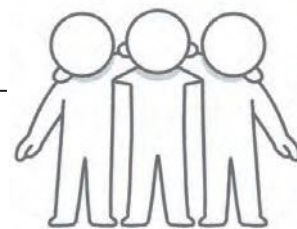
団体事務局 045-545-4578(綱島地区センター)



綱島交差点の花壇 (5月撮影)

# 区民活動支援センターからのお知らせ

## 市民活動グループ・団体のための **つながるカフェ** を開催しました



コロナ禍で、思うような活動ができない期間が続き、活動休止している団体も増えていく中、「他の団体はどのように過ごしているのだろう?」「オンラインでつながるにはどうすればいいの?」「動画配信ってむずかしいのかな。」という声があちこちで聞こえてきました。

区民活動支援センターでは、各団体が抱える思いや悩みを共有し、活動のヒントを見つけてもらおうと、『つながるカフェ』を開催しました。テーマ別2回に分けて、前半は地域で活躍するアドバイザーによるプレゼンテーション、後半は参加団体の交流の場として意見交換や情報共有を行いました。

6月19日(土) 10:00~12:00

### 「オンラインはこわくない」

テーマ➡ オンラインを活用した活動

アドバイザー 金田 友美氏(NPO法人ポケット代表)

7月3日(土) 10:00~12:00

### 「動画のいろは」

テーマ➡ 動画撮影から配信まで

アドバイザー 伊藤 幸晴氏(港北ふるさとテレビ局代表)

【参加団体】 9団体 12名

【感想】(抜粋)

- ・コロナ禍だったからこそできた動画作成や編集方法など、とても分かりやすいお話でした。
- ・参考になる話やアイデアがたくさんあった。
- ・いろいろな方と出会えてとても嬉しかったです。

YouTubeを使って手遊びなどを紹介したり、ホームページでは会員専用ページを使って会員相互情報交換として利用していることも参考になりました。



「つながるカフェ」2回を開催してみて、テーマや参加者の活動内容はそれぞれ違っていても、交流し「つながる」と、お互いの活動にプラスになることがたくさん出てきたように感じました。「つながるカフェ」は、今後も継続していく予定です。ご期待ください!

【参加団体】 12団体 14名

【感想】(抜粋)

- ・具体的なことに沿って分かりやすい説明だったのですぐに動画が作れそう…な気持ちになりました。
- ・参加者同士の交流があって、お互いの活動を知ることができて、出会えて良かった!と思いました。



動画制作にあたり、肖像権や著作権についての話や、身近で簡単なスマホでの動画撮影のコツ、画素数のことなども分かりやすく教えていただきました。



## ご意見ご感想をお寄せください

いつも「楽遊学」をご覧いただきありがとうございます。  
内容についてのご意見・ご感想、お気づきの点など、支援センターまでお寄せください。

港北区区民活動支援センター(港北区役所4階48番窓口)

〒222-0032 港北区大豆戸町26-1

TEL&FAX 540-2246

Eメール ko-center@city.yokohama.jp

★開館時間★

月～金曜 8時45分～17時(土・日曜、祝日、年末年始除く)

港北区区民活動支援センター

検索

