

港北区の「活動」をつなぐ情報誌

楽らく遊ゆう学がく

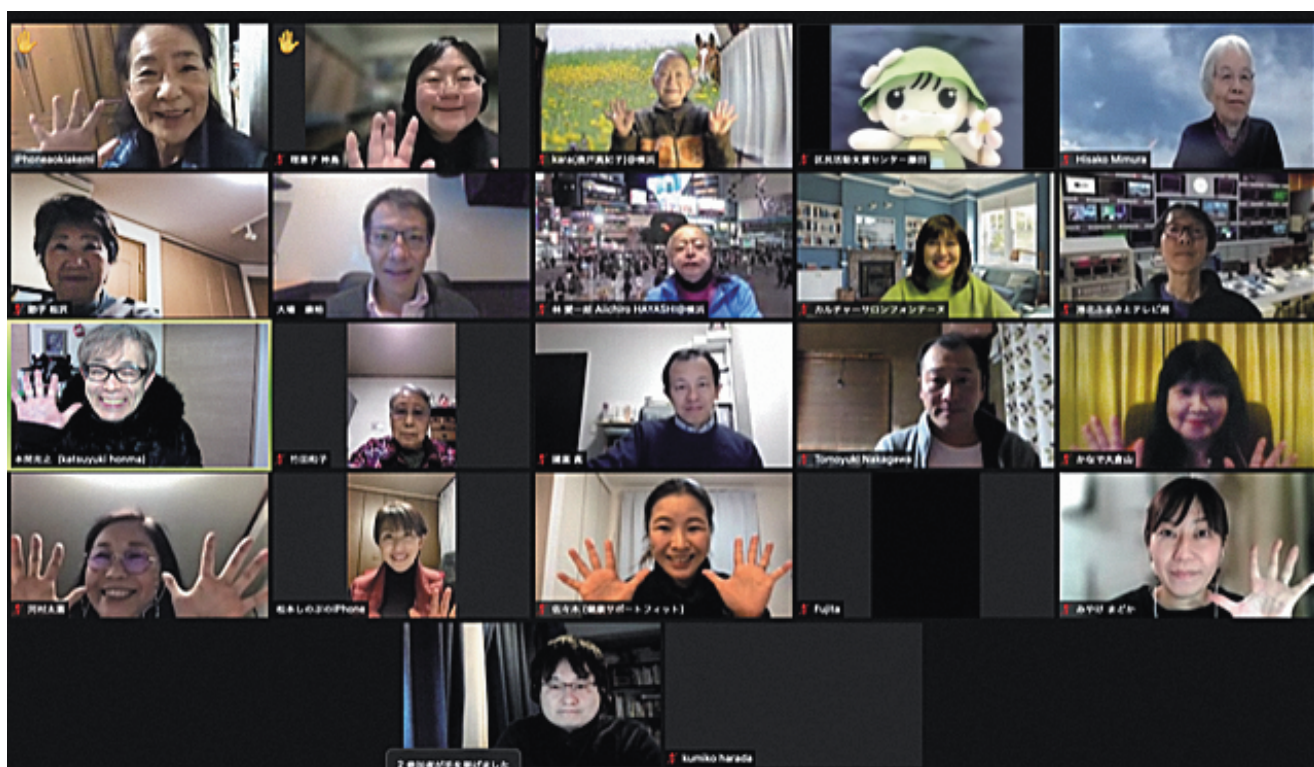
第298号

2022(令和4)年4月
隔月発行

【編集・発行】港北区区民活動支援センター

特集

プラチナ世代を楽しくつなぐ 「港北えがおまつり実行委員会」



(港北えがおまつり実行委員会の皆さん)

- P.2 特集 「港北えがおまつり実行委員会」
- P.3・4 わがまち港北スポット 城郷小机地域ケアプラザ
- P.5 遊学スポット (港北区内・周辺のイベント情報)
『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
花と緑でつながるこうほく (港北みりよく発見団)
- P.6 区民活動支援センターからのお知らせ

来月、会場(港北公会堂)とZoomでのハイブリッド開催を予定している「第4回港北えがおまつり」。当初は2020年4月に区内大型商業施設で開催する予定だったことをご存じでしょうか。折りからのコロナ禍により集客形式での開催が出来なくなったイベントを、オンラインへ、そして今回はハイブリッドへと柔軟に改善。どんなご時世でも、高齢者が安心して楽しくつながり、お互いに元気になる仕掛けを提供していく、港北えがおまつり実行委員会の取組を紹介します。



プラチナ世代の笑顔の交流を目指して

【えがおまつり実行委員会とは】

高齢者の交流と支え合いのある地域づくりを目指す、プラチナ世代交流フリーペーパー「えがお」(2018年1月から毎月15日発行)の編集・発行人本間克之氏の呼びかけに賛同した、地域で様々な活動をしている人、また医師や看護師、行政書士、社会保険労務士等の専門家も含む、20代から80代の、現役世代と高齢世代の老若男女50人ほどが地域の高齢者を笑顔に！と、経験や特技を持ち寄って集まりました。当初に予定していたえがおまつりは2度もの延期を余儀なくされるなど困難を極める中「恐れずにやってみよう！みんなできよう！」と多くの課題を乗り越え、初回は2020年10月にオンラインでの開催を成功させました。

プラチナ世代の笑顔を旗印に、現在は来る第4回の開催に向けてZoomミーティングでの打合せ等、鋭意準備中です。

【出来るようにしちゃう！練習会と電話サポート】

対面をせずにオンラインで集うには、皆さんに「Zoom」というアプリを使えるようになってもらわなければなりません。その為の練習会を、日にちを替え、時間を替え、何回も設けました。練習会への参加は、スマホのカメラで撮影するだけで参加できるマーク(二次元コード)をチラシに印刷しました。電話によるサポートも受け付けました。すると、一度ではなく何度も練習会に接続してくれる方もあらわれたそう。えがおまつりをZoomで楽しむことをきっかけに、パソコンやスマートフォンで情報に接することも身近になる。これからの時代のプラチナ世代には出来た方がいいこと、という考えも、実行委員会にはありました。練習の成果もあってか、第3回までの「港北えがおまつり」参加者は、合計300人以上にも及んだそうです。

【高齢者を主役に多彩な展開】

代表の本間さん曰く「例えば、歌なら童謡や唱歌だけじゃない、ジャズや演歌、ディスコミュージックにもお気に入りのナンバーがあるんです。『港北えがおまつり』では、80代の実行委員メンバーのアイデアも聞きながら“高齢者らしく”ではなく“自分らしく”楽しめる、また高齢者自身が参加できるプログラムを考えています。会場(港北公会堂)では、高齢者のサークル作品や福祉用具の展示コーナーも計画しています。」

また地域で小規模に集まれる会場※など、中継で鑑賞できるスポットも設ける予定だそうです。もちろん自宅からはZoomで無理なく参加できます。※小規模会場については下記【えがおまつり実行委員会】までお問合せください。

▶▶▶えがおまつりオンラインの一コマ◀◀◀ 『人気の司会者とリリステージ！』



人気の女子アナ(写真両脇)！？と、えがおまつりを盛り上げてくれる人気者音楽セラピーの中川ともゆきさん(写真左奥)第4回にも登場します！乞うご期待！

第4回 港北えがおまつり (後援: 港北区役所・港北区社会福祉協議会)

令和4年5月14日(土) 13:00~19:00

港北公会堂とZoomによるハイブリッド開催

第4回 に向けてのZoom の練習会▼

4/9、16、23、30、5/7 の 土曜日 13:00~

4/14、21、28、5/5、12 の 木曜日 20:00~

電話サポート ▶ 090-8305-1006 (上記日時)

練習会もまつり当日も
この二次元コードから
参加できます



問い合わせ

090-8305-1006(えがおまつり実行委員会)

JR小机駅前、東に横浜国際総合競技場(日産スタジアム)、西に続日本100名城の小机城を臨む白亜の建物が、城郷小机地域ケアプラザです。1階がケアプラザ、2・3階が城郷小机地区センター(楽遊学第294号「わがまち港北スポット」に掲載)で構成された合築タイプの区民利用施設です。

城郷地区の地域福祉活動の総合拠点として、地域の方々と共に福祉保健計画を推進し、さまざまな福祉保健サービスを提供する城郷小机地域ケアプラザをご紹介します！



©港北区ミズキー



城郷小机地域ケアプラザ 外観

住所:横浜市港北区小机町2484-4
 電話:045-478-1133 FAX:045-478-1155
 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29日～1月3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、施設にお問合せください。

公式ホームページはこちら

<https://shuhokai.or.jp/office/kohoku-ku/cp-kozukue.php>



土づくりから植物にふれあう楽しさを学び 地域で活動するボランティア「育てる緑」

2020年秋にケアプラザで開催された講座「育てる緑を学ぼう～宿根草の庭づくり、植栽方法など」に参加したメンバーが、講座で学んだことを活かし、地域で緑を育てる活動を始めよう！と集結したのが「育てる緑」です。

主な活動場所は、ケアプラザ玄関横の花壇。メンバー全員で工夫を凝らし、教え合いながら、花を植えたり、木々の剪定をしています。プランターを用いて施設から出た生ごみを土に返すコンポストにも取り組んでいます。丹精込めて育てられた植物は、来館者や通りを行き交う人たちの目を楽しませ、気持ちを和ませてくれると好評です。

また、地元の小学校が行っている「サクラソウプロジェクト」にも助っ人として協力しています。子どもたちにとって身近な鶴見川や新横浜公園で準絶滅危惧種サクラソウの自生の手助けをし、地域理解や地域愛の育成を目指す取り組みです。

4月15日(金)から始まる第10回港北オープンガーデンにも参加しますので、是非お立ち寄りくださいとのことでした。



育てる緑のみなさん



サクラソウプロジェクトのお手伝い(新横浜公園)

◆地域ケアプラザとは…高齢者、子ども、障害のある人など誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健活動の拠点として、さまざまな取組を行っている横浜市独自の施設です。

毎週木曜日にラジオ体操やっています！「集まれラジオ体操の森」

外出自粛が続き、運動不足が気になるという声に応え「ラジオ体操で元気な一日をスタートしませんか？」を合言葉にスタートした「集まれラジオ体操の森」。毎週木曜日の朝、ラジオ体操第1・第2とハマトレを行っています。

第1・第3 木曜日 土井 本法寺駐車場



本法寺にて

ラジオ体操終了後、土井町内会の有志「サロン土井」のメンバーが中心となり地域お散歩を行っています。住み慣れた町を歩きながら、城郷エリアを知ることができるかと好評です。



土井は円陣を組んで



堀崎は一列に並んで

第2・第4 木曜日 堀崎 堀崎町子供の遊び場



堀崎町子供の遊び場にて

「ハマトレ」は、ロコモ(ロコモティブシンドローム)を予防するために横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。横浜市歌を口ずさみながら、気軽にトレーニングができます。

介護に関する不安や疑問を共有できる「介護者のつどい」

区内の各地域ケアプラザでは、介護者の“つどい”場所として「介護者のつどい」を開催しています。(日程は各ケアプラザにお問合せください。)

城郷地区でも、現在介護をしている方(参加者)と介護経験のある「介護を考えるぶどうの会」(お世話役)の方が隔月で集まり、介護に関する不安や疑問、思いなど何でも語り合える場を設けています。また、年に数回、介護に関するミニ講座(勉強会)も開催しています。

事前の申込は不要。現在介護をしている方や介護経験者ならどなたでもご参加いただけます。お気軽にご参加くださいとのことでした。



介護者のつどいの様子



介護を考えるぶどうの会のみなさん



介護を考えるぶどうの会

1つぶ1つぶが集まって実を結ぶ、
…そして種を蒔いて行く

介護を考えるぶどうの会は、介護をする家族のために活動しています。親や家族の介護を経て、介護者の苦労や思いのわかる世話人たちが、現在介護をしている方々に寄り添い、介護について一緒に学習したり、悩みを聞いたり、介護負担の軽減や、気持ちを楽にするための支援をしています。

わかり合える仲間がいる居場所作りや「会報ぶどう」も発行しています。

介護を考えるぶどうの会
<http://budounokai.com/>



遊学スポット(港北区内・周辺のイベント情報)

ここに掲載されている内容は、2022(令和4)年2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。

港北三曲会 講習会 & CDレコーディング参加者募集

創立35周年を記念し、今回は講習会とCDレコーディングに外部からの参加も広く募集します。※広報及び記録用に撮影あり。

【講習会の部】

日時:5月8日(日)13:00~17:00

会場:港北公会堂2階会議室 講師:三橋 貴風先生(尺八演奏家) 講習曲:「相模幻想~港北三曲版~」

参加費:7,000円(別途 パート譜500円/スコア2,500円)

参加パートなど詳しくは下記にお問い合わせください。

【レコーディングの部】6月12日(日)(6月4日リハーサル)

参加費:1,000円 申込締切:4月11日(月)

申込・問合せ:港北三曲会(渡邊) TEL:090-2180-8375

Eメール:fcpg_8810@yahoo.co.jp

神奈川区いまむかしガイドの会「神奈川歴史散歩」

①4月16日(土) 神奈川宿(約4.0キロ) ②4月30日(土) 花木園(約5.0キロ) ③新コース5月14日(土) 三保・新治(約5.5キロ) ④5月28日(土) 畠山重忠(約5.0キロ)

時間:受付・出発 8:30~9:00 解散 12:00~12:30

参加費:各回500円(保険料を含む) 定員:約100名(応募者多数の場合は抽選) 申込:①往復はがき(開催日・コース名・氏名・住所・電話)を記入の上 〒221-0802 神奈川区六角橋1-10-11 すぺーすろっかく内「NPO法人 神奈川区いまむかしガイドの会」②ホームページからの申込みは下記へ

<https://imamukashi.jimdofree.com>

※各コース開催日の12日前必着

問合せ:長谷川 TEL 090-8817-0001



『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

着付けサークルしのはら

お手持ちのもので飾り結び、帯の簡単な前結びも取り入れました。お相手着装もできます(物品の販売無し・見学随時)。

日時・会場:月曜 12:30~城郷小机地区センター

火曜 9:45~(土曜は9:30~)篠原地区センター

木曜 10:00~菊名コミュニティハウス

会費:2,500円/月2回(会場費含む) 入会金:1,000円

問合せ:浜口 TEL & FAX 432-4550

写真交流趣味の会「フォトクラブひよし」

25年の歴史ある当クラブで一緒に写真ライフを楽しみませんか。

会場:日吉地区センター別館

日時:毎月第2火曜日18:00~21:00(8月のみ休み)

講師:門井ゆりか先生(キヤノンEOS学園講師他)

会費:2,000円/月

その他:例会見学可能、年1回写真展開催、年2回会員同志の日帰り撮影会予定

問合せ:青木 TEL:090-6509-1874



着つけサークルよそおい

きものにふれ親しみ、道具を使わず手結びで基本の着装を目標にしています(入会・見学随時)。

日時:毎月2回水曜12:30~14:30 菊名地区センター他
金曜 9:30~11:30 綱島地区センター他

会費:1,500円/月(入会金、販売なし)

問合せ:梶原 TEL 541-4304

港北童謡の会

幼き頃の思い出の歌、心に残る懐かしの童謡唱歌を皆さん一緒に歌いませんか。

日時:4月13日(水)竹内雅拳先生 14:00~16:00

5月17日(火)青山恵子先生 14:00~16:00

会場:港北公会堂

参加費:900円/月 事前申込不要 当日直接会場へ

問合せ:はかりや TEL:070-5556-1491

山本 TEL:090-6924-4650

まめどシニアクラブ「シニアのための運動教室 ~春コース~」

今年度から季節感のあるコースを設定しました。

日程:①4月28日(木)骨盤底筋体操・筋トレ

②5月26日(木)歩行能力チェック・ポールウォーキング

時間:13:00~15:00

会場:菊名地区センター①レクホール②工芸室

参加費:300円/1回 1,000円/4回

※第3回、第4回は「楽遊学」299号に掲載予定

問合せ:安場(やすば) TEL 090-6198-9133



「遊学スポット」掲載希望の方へ

次号は299号(2022年6月発行号)です

「遊学スポット」ならびに「登録グループからの会員募集」

の次号(299号)原稿締切は**4月26日(火)**です。

詳しくは区民活動支援センターまで!



「港北みりよく発見団」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~

【港北みりよく発見団】

1999年から始まり今年で活動23年目を迎える「港北みりよく発見団」。東照寺南側の五差路のコーナー(綱島ピーチ花壇)と、コンビニエンスストア前(約30㎡)と、鶴見川大綱橋河川敷の花壇の植え付けや清掃を定期的に行っています。毎回10~12名のメンバーが楽しそうにお話ししながら植え付けや柵立てを行っています。

ボランティアに関するお問合せ 堤(ツツミ) 090-5319-1283



綱島ピーチ花壇

区民活動支援センターからのお知らせ

「日吉の本だな」に区民活動支援センター相談窓口が出張します。

2022年1月に慶應義塾大学日吉キャンパス協生館内に、日吉図書取次所「日吉の本だな」がオープンしました。区民活動支援センターでは、月2回「日吉の本だな」で出張相談会を行います。ぜひこの機会をご活用ください。

※ 実施日時等はホームページをご確認ください ▶



《こんなご相談はありませんか?》

- ★地域の子育てサークルに参加したいなあ。
- ★仕事をリタイアしたから何か始めたいけど…
- ★港北区のことをもっと知りたいなあ。



区民活動支援センターの出張相談窓口で聞いてみよう!

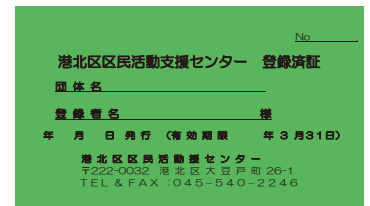


行ってみよう!



施設利用登録団体の皆さま! 有効期限は継続中ですか?

日ごろから区民活動支援センターの会議室や情報交換ボックスをご利用している団体の皆さま! 代表者がお手持ちの施設利用登録済証のカード(グリーン)の有効期限が、**2022年3月31日**もしくは**令和4年3月31日**になっていませんか? 有効期限が切れている方は、区民活動支援センターの窓口にお越しの上、更新手続きをしてください。



港北区「まちの先生」がweb版になりました。

「港北区まちの先生ガイドブック」を2年ごとに発行していましたが、ペーパーレスやSNSの時代に合わせて、ガイドブック形式を廃止し、ホームページでのご案内にリニューアルすることになりました。講師を探している団体などにご紹介をしています。地域・施設・団体・グループでの講座イベントなどにぜひお役立てください!

※ 港北区「まちの先生」は個人での依頼はできません。



港北区「まちの先生」Web版



港北区まちの先生

検索

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

