

6号

きっかけマガジン

つづき

# 縁シジ

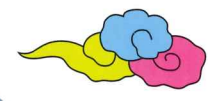
つづきえんじん

特集

新年からはじめる  
サークル活動・市民活動  
いきいきの秘訣がここにある

人とつながり、  
ますます元気に!





# 人とつながり、ますます元気に！

特集

新しい年を迎え、何か始めたい！と考えている方も多いのではないのでしょうか。地域を支えるボランティア活動や、友達との趣味の活動は健康にも大変良いと言われています。心も体も元気になるサークル活動・市民活動。今年、始めてみませんか？

教えて！



都筑ノルディックウォーキングクラブ 東晋(あすますずむ)さん

**健康を維持したい**  
きっかけ 定年後「健康生きがいづくりアドバイザー養成講座」に参加。趣味やボランティアをするにも健康が基本と気づきました。

**出会いと健康をGET!**  
よるこび 新たな友人や仲間が出来た事。そして毎日「やること」があり、毎日「行く所」があること、何よりも自分自身の健康や体力が増進したことです。



連絡先: azuma-st@agate.plala.or.jp TEL: 090-6014-0585  
URL: http://blogs.yahoo.co.jp/tuduki2010  
月に3回の定例活動日には4人のインストラクターが引率し、区内の緑道約7~8kmのコースを2時間程度歩きます。定例活動日: 毎月第1土曜日・第2木曜日・第3月曜日/午前9時半に都筑区役所区民ホールに集合。但し雨天時は中止。

いきいき活動家に聞く  
きっかけとやりがい



NPO法人 茅ヶ崎公園自然生態園 管理運営委員会 亀田さやかさん

**困っていたことをみんなで解決**  
きっかけ 子どもと一緒に気持ちよく遊べる公園がほしくて、自宅近くの公園に愛護会を作りました。同じ団地の母親3人で活動しはじめたのがきっかけです。

**人との出会い、成長に感謝**  
やりがい 色々な人と出会えました。また、小学生の時、観察会に来ていた子が大学生になり、調査等のためにここに帰って来たり「お金持ちになったら生態園に寄付するよ」と言ってくれる小学生もいて、人の成長に関われることがうれしいです。



連絡先: seitaien@ybb.ne.jp TEL: 045-945-0816  
URL: www.geocities.jp/seitaienjimukyoku/  
子どもたちや地域の方々が、自然とふれあい、親しみ、学ぶ場を提供しています。活動として、生物多様性を図るための保全作業・自然観察や田んぼづくり等の体験を開催しています。土・日は市民に開放しており、自由な散策も可能です。



つづき歌声ホール 藤沼和恵さん

**旧友との再会で**  
きっかけ 中学校の同窓会で旧友と再会し誘われました。その後その旧友を講師に迎えコーラスの会を結成しました。

**健康になって心もホッコリ**  
よるこび 歌うことは、腹式呼吸でどの筋肉を使います。以前は病気がちでしたが今は健康になりました。曲は童謡、戦後のメロディー、外国の民謡と懐かしいものが多く心が癒されます。



連絡先: ab.kazue@nifty.com TEL: 045-941-8910 090-9812-0733  
童謡や思い出のメロディーなどを歌います。参加者は、お子さん連れから90歳以上の女性まで。介護施設に入居している方が介助者とともに参加することもあります。2ヶ月に1回、都筑公会堂にて午後2時より。開催日はお問い合わせください。



ブルグリーンアンサンブル 三須国男さん

**特技を活かして**  
きっかけ 畑のボランティア(シニア楽農園)で活動していた時、地域のデイサービスセンターで自分たちが栽培した野菜を材料にしておやつを提供。その時、余興で楽器のできるメンバーで演奏しました。

**この活動を楽しみにしてくれる人がいる**  
やりがい 演奏を聴いてくれた方との会話や質問など反応があると嬉しいです。仲間と練習を積み重ねてレパートリーを増やし、この演奏を楽しみにしていただける方たちが広がっていることが、なによりやりがいです。



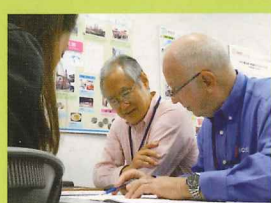
連絡先: kmisu920@gmail.com TEL: 070-2834-8188  
URL: http://bgensemble.aikotoba.jp/  
ケアプラザや高齢者施設などで、ボランティア演奏を行っています。生演奏を聴く機会のない方々に懐かしい曲や歌を楽しんでいただいたり、地域のグループの親睦会での演奏やカラオケ大会での演奏も行います。



日本語ボランティアグループ「あいうえおつづき」 馬場公敏(ほんばきみとし)さん

**講座を発展させて**  
きっかけ 区報に載っていた「日本語ボランティア入門講座」に参加し、全8回の課程を修了。これで終わるのはもったいないと会を立ち上げました。

**継続することで得た宝物**  
よるこび 始めたからには、継続することが大事と、受講者の少ない時も頑張ってきた。関わった方が1年間で素晴らしい進歩を見せて帰国したり、高校生や大学生のボランティア実習のお手伝いできたりと、結果が出るのが一番嬉しい出来事です。

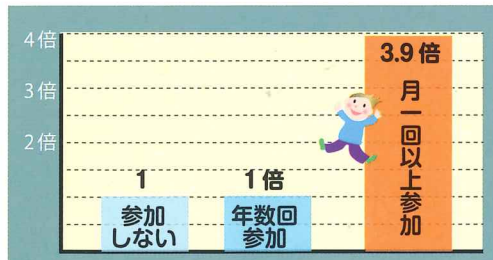


連絡先: k-bamba@mtg.biglobe.ne.jp TEL: 090-5496-0382  
URL: http://blog.canpan.info/aiueo  
都筑区と近隣にお住いの外国の方々に日本語学習のサポート、及びより良い市民生活ができるようなサポートをしています。その中で相互の文化を学びながら、小さな国際交流をしています。メンバー常時募集。つづきMYプラザで毎週水曜日・土曜日の午前10時から。

## 活動をしている人は健康？

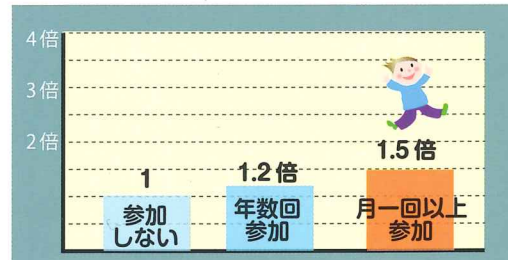
社会活動をしている人を4年間追跡した結果は・・・？(参加なしを1として比較)

ボランティア活動・市民活動・NPO等への参加



月1回以上の社会活動参加で、4年後も「元気な生活」を続けていた人は参加していない人の約4倍も！！

趣味活動・サークル活動への参加



趣味やサークルに月1回参加するだけでも、「元気な生活」につながります。

趣味やボランティア活動などの社会活動に積極的に参加している人は、していない人に比べて「健康な生活を長く続けられる」という結果が出ているんだよ！



専門家にうかがいました  
東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 倉岡正高氏  
ボランティア活動や趣味活動を積極的にしている人は健康を維持することが出来るだけでなく、このような社会参加を通して人とつながることで、地域力の向上にも寄与しているのです。また、このような活動を自ら進んでする人は、いやいややっている人に比べて健康が維持出来る研究結果もあります。気持ちも前向きに参加することがとても重要です。

何か始めたくなくなった人は 区民活動センターへ！  
どんな活動か体験したい人は 「フェスタ」へ(裏面)！  
GO GO GO!

## 区民活動センターには約260団体が登録しています

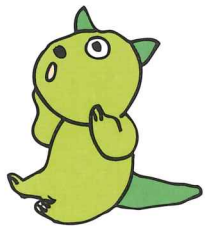
(2015年11月現在)



2006、07年当時の分野別登録数



8年前と比べると健康づくりや福祉、IT関連への関心が高くなったよ。時代を映し出してるね。



平成27年度都筑区区民意識調査によると、みんなが今後参画したい社会貢献活動は、公園清掃、リサイクル活動や公園や水辺の愛護会など自然・環境保護に関する活動が第1位で、「防災・災害救援」に関する活動、「スポーツ・レクリエーション」に関する活動がつづきます。また、将来行いたい文化活動・鑑賞では「音楽」が一番人気がありました。 ※「区民意識調査」とは、区役所が、生活環境に対する意識や区政へのニーズなどを調べるため行う調査。都筑区内に在住する満20歳以上の男女個人(外国人市民を含む無作為抽出)3,000人に郵送で調査票を送り、郵送で回収した結果をまとめたものです。

出典: 東京都健康長寿医療センター研究所



## 地区センターと都筑区役所がコラボ！「大人の学級」…次なる展開



放課後の「現場」について語り合いました「仲町台地区センター」



さあ、今度はどの公園に行こうかな「北山田地区センター」

**「大人の学級」とは・・・**  
身近な課題解決について同じ思いを持っている人たちの仲間づくりのために、地区センターと区役所地域振興課が連携して実施する講座です。

終了しました！

### 第1弾「つづきの今どきの子どもを知ろう！」

.....仲町台地区センター

放課後に子どもたちが過ごしている施設やプレイパークのスタッフを講師に迎え、学び、話し合うことができました。学んだだけ、気づいただけで終わらないようにと参加者を中心に、今後の活動が始まります。※

### ※子どもと一緒に千羽鶴を折ろう！

地区センターに集まる子どもたちと一緒に千羽鶴を折って、都筑区を拠点とするプロバスケットボールチーム「横浜ビー・コルセアーズ」に贈るという企画が始まりました。仲町台地区センター入口すぐのテーブルに、いつでも鶴を折れるコーナーをつくりたい。子どもも大人もみんなでおしゃべりをしながら鶴を折りたい。

問合せ・参加申し込みは区民活動センターまで TEL 948-2237 まで

終了しました！

### 第2弾「もっと楽しく子育て」～孫と楽しく遊ぶコツ～

.....北山田地区センター

孫と楽しく過ごすための心構えや遊びのコツを子どもと関わっている講師の方々から教わりました。普段のつながりの中では、孫の話を気兼ねなくできる場所がないことや子育ての情報を手に入れる機会が少ないことがわかりました。今後も引き続き、楽しく「子育て」を考えることのできる「場」づくりを目指します。

# 縁ジニアの広場



活動への情熱が受講者を引きつける呉さん



今後の開催

2016年1月18日(月)10:00~12:00【テーマ】イベントの企画・運営力アップ  
2016年2月15日(月)10:00~12:00【テーマ】資金力アップ・プレゼンテーション  
ともに、講師は認定NPO法人藤沢市市民活動推進連絡会 理事・事務局長 手塚明美さん  
関心のある方ぜひ、ご参加ください。問合せ・申込みは区民活動センターまで

## 団体スキルアップゼミ 第1回・第2回が好評のうちに終了！

第1回講座 「団体運営力アップ」  
日時:2015年10月19日(月) 10:00~12:00  
講師:五井潤利明さん(NPO法人CRファクトリー 事業部長) 参加者:12名

これからの地域課題の解決には、市民活動の役割が大切。地域内での市民活動はつながり・居場所づくりのきっかけとなり、そこから、やりがい・生きがいを感じることもなります。

日頃はあいまいでモヤモヤしている部分が整理され、方向性が見えてきたように思います！



参加者

第2回講座 「団体運営のコミュニケーション力アップ」

日時:2015年11月16日(月) 10:00~12:00  
講師:呉哲煥さん(NPO法人CRファクトリー 代表理事) 参加者:13名

大切なのは、団体自身が「強くあたたかい組織」になることです。そのために「ミーティング」と「対話」を積み重ね、メンバーのやる気と愛着をつくっていきましょう。

ミーティングが意思決定のための話し合いの場だけでなく、メンバーのやる気を高め、つながりを強める場でもあることがよくわかりました。



参加者

## 登録団体・人材バンクからのお知らせ

### 「都筑みんなの活動発表会」を開催！

10月3日(土)、7日(水)、10日(土)の3日間にわたり、モザイクモール港北2階の新星堂「STYLE'S STUDIO」にて区民活動センターに人材バンク活動で登録しているボランティアの方々が日ごろの成果を発表しました。



アフリカン太鼓 ジャンベ

ミニミュージカル

### ツライ転動を楽しい出会いに変えよう！

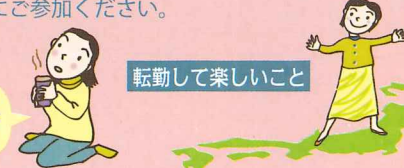
毎月第3金曜日に開催しています！夫の転動に伴い引っ越してきた妻たちのおしゃべりの場です。「転動」による不便さや孤独感を共有し、新しい環境でイキイキと暮らすために何をしたらいいのかをいっしょに考えて実践できる仲間づくりを目指しています。お気軽にご参加ください。

転勤妻のおしゃべりサロン

### 転動してツライこと

周りに知り合いがなく、おしゃべりや情報交換ができない...

### 転動して楽しいこと



全国に友だちができる！

時間：10時~12時 申込：不要 参加費：無料  
場所：都筑区民活動センター（都筑区総合庁舎1階）

## TSUZUKI WOMEN MOYA KIRA PROJECT 【追跡レポート】都筑ウーマンモヤキラプロジェクト



### モヤキラプロジェクトブースを出展しました！

10月25日(日)アートフォーラムあざみ野で行われた「アートフォーラムフェスティバル」にモヤキラプロジェクトとして、ブースを出展しました。セミナールームでは「子育て絵本講座」「ミニパネルシアター」を実施、多くの親子が来場してくれました。また「ib マッピングでスッキリ体験」や、「転勤妻のおしゃべりサロン」のご案内も行いました。音楽室では、「キラキラ☆コンサート」を開催。子どもたちと一緒に歌い、踊り、楽しい時間を過ごしました。盛りだくさんの内容で、モヤキラメンバーもまた一歩ステップアップしました！これからもメンバーの活動は続きます。



子育て絵本講座は、ママも子どもも絵本に夢中！



キラキラ☆コンサート

### モヤキラってなあに？

「今の私このままでよいのかな？ .....モヤモヤ.....」と思っている人が、つながり、できること、やってみようことを見つけて「キラキラ」輝きを増やすことをモヤキラとよびます。

## 都筑区初の試み

## つづきおはなしフェスティバル



大型絵本を楽しみました

### 区内の読み聞かせグループがリレーでおはなし会

11月28日(土)都筑区センターにおいて、「つづきおはなしフェスティバル」を開催しました。区内の地区センター4館で活動する6つの読み聞かせグループがおはなしをリレーで発表する企画です。当日は、読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターとそれぞれがオリジナルの演目を披露！参加していた子どもたちは、おはなしに夢中になり、温かい掛け合いも見られました。読み聞かせのグループ同士も「お互いの発表を見るのは初めて」、という方も多く、とても参考になったようでした。皆さんがほっとする温かなひとときでした。



おじゃまします vol.4

## 現場へGO! .....「写酔会」と「あゆみ写友会」の連携

### きっかけは、当センターへの相談から

脳梗塞などの後遺症で中途障がいになった方たちが写真を楽しむサークル「あゆみ写友会」は、横浜あゆみ荘を拠点に活動しています。「写真の撮り方を教えてくれる人材を紹介してくれませんか。」とセンターに相談にいらしました。そこで、区民活動センター登録団体の「写酔会」に打診。早速メンバーの山下さんから「技術的なことはどこまで伝えられるかわかりませんが、先ずはお会いしてみよう」というお返事をいただきました。

### 共に学び楽しむ時間をすごす

9月17日(土)あゆみ写友会の例会におじゃましました。写酔会のメンバーは展示作品の選定や撮影時の構図の取り方、光の調整などアドバイスし、お互いの活動について情報交換も弾みます。あゆみ写友会のメンバーにとって、この活動は大切な社会との接点です。障がいの有無にかかわらず、共に趣味を楽しむ仲間ができる事で、活動に新しい広がりが生まれていました。



カメラを囲んで使い方を説明

## こんな相談ありました

自治会のクリスマス会担当になりました。例年何かしらのパフォーマンスをしてくれる方をお呼びしているようなのですが、どうやって探せばよいのかわからず.....困っています！



### そこでセンターでは

「人材バンク」制度をご紹介しました。「人材バンク」は、ご自身の特技や経験を地域のためにボランティアとして活かしたいという方が登録するもので、現在70人以上の方が登録しています。当センターには、ボランティアのみなさんの活動のようすがよくわかる「人材バンク紹介シート」があり、いつでも必要に応じてご覧いただくことができます。今回もクリスマス会をどのように楽しく盛り上げるかについて一緒に話し合いをしました。

解決!

## 活動のステップアップを応援します！～都筑区民活動補助金のご紹介

都筑区民活動補助金は、青少年健全育成・子育て支援・生涯学習・文化活動・国際交流・環境保全・まちづくりなど、地域課題の解決を目的として、自主的かつ主体的に行う公益性の高い事業に交付しています。団体活動のステップアップに積極的に活用してください！その他詳細につきましては、平成28年4月以降に配布する「都筑区民活動補助金要綱」をご覧ください！

## つづき交流ステーションだより

地域情報ウェブサイト：サイト内のコーナーをご紹介します！

つづき交流ステーション

検索

<http://www.city-yokohama-tsunami.net>

### ...つづき「ひと」訪問...

都筑区で活躍している「ひと」を訪問しています。都筑区民20万にお会いできたら最高！「こんな人を訪問して欲しい」という希望があればお寄せください。写真は40人目の訪問者荒井真一郎さん。「みなとみらい21」の名付け親です。



仕事も活動も両立している荒井さん

### ...地域の企業・施設訪問...

地域住民とのつながりを大事にしている企業、環境に配慮している企業、あっと驚く研究をしている企業.....そんな企業や施設を、区民の目でもどんとレポートしていきます。区内の企業や施設を今までに64か所訪問してきました。業務内容なども詳しくご紹介しています。写真は64回目の「第一フォーム(株)」。発泡スチロールでモノづくりをしている会社です。



区民活動センターの看板もお世話になりました

縁ジニア5号に誤りがありました：縁ジニアの広場「登録団体・人材バンクからのお知らせ」折り紙講師のお名前に誤りがありました。お詫言するとともに、訂正させていただきます。(訂正氏名) 兼原佐香子(くわばら さよこ)さん。



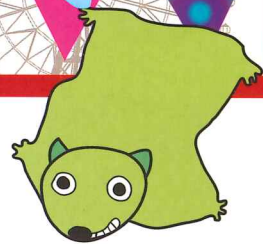
# つづき人交流フェスタ

今年は  
モザイクモール  
いよいよ  
開催!

## 「あい」がうまれる「都筑」ではぐくむ

モザイクモール港北にて1月26日(火)~1月31日(日)パネル展  
1月30日(土)、31日(日)フェスタ開催

都筑区内で活動する団体が一堂に会し、団体同士のネットワークを広げるイベント「つづき人交流フェスタ」。今年にはブースやパネル展示、ワークショップなどで区民の皆さんに活動の内容を紹介します。ボランティア活動、サークル活動、地域活動に関心がある方もない方も、お出かけやお買いものついでにぜひ、ぶらっと遊びにきて下さい。あなたの知らない都筑の魅力を発見するかも!?



フェスタへの道

1

### キックオフミーティング開催しました 10/3(土) 14:00~16:00

モザイクモール港北2階 新皇堂「STYLE S STUDIO」で開催しました。グループに分かれて、「見に行きたいフェスタってどんなフェスタ?」をテーマに都筑の市民活動のおまつりをどんなふうに盛り上げるのか3つのグループに分かれて意見交換しました。「遊ぶ」「ぶらり」「コラボレーション」などグループミーティングから生まれたフェスタのキーワードを共有し、参加者も来場者も楽しむことがカギという意見も聞かれました。「今まで」と「これから」を意識し、時代の変化やニーズを取り入れていくことも必要だと参加者それぞれが実感した2時間でした。



ファシリテーターからワークの説明



魅力的なフェスタになるよう意見交換



キックオフまとめパネル

フェスタへの道

2

### 企画委員会

キックオフミーティング以降5名の方が企画委員として立候補してくださいました。第1回企画会議では出展の申込み状況を確認しつつ、出展する団体同士のコラボレーション企画から、このイベントの目的と成果は何かなど根源的な課題まで広く意見交換し、アイデアの共有も進みました。フェスタのプレインとして、今後2回程度の会議を予定しています。



「楽しいフェスタをお届けします!」参加団体のみなさんより

……………「あい」がうまれる、「都筑」ではぐくむ……………

「あい」は「私」、新しい出会いの「会い」、そして「愛」をかけています。

地域活動、市民活動を始めて、新しい自分と出会う!

新たな友人、仲間との出会いがあって夫婦愛、親子愛、地域愛、チーム愛が深まる!

ここ都筑のまちで様々な「あい」をはぐくみながら、生活するすべての方へお届けしたいメッセージです。

### <フェスタ参加団体・人材一覧>

あいうえおつづき/あおばばそこん横丁/アレグロ・モデラート/石井智美(人材登録)/一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター  
神奈川県支部横浜東地区/おはなし広場/おはなしネットワークかたららん/ガールスカウト神奈川県第41団/家庭倫理の会横浜市/  
きものを美しく着る会/キラキラ☆マミーズ/小松菜プロジェクト/TIME誌を読む会/都筑花みずきの会/つづき図書館ファン倶楽部/  
都筑ママネット/転勤妻のおしゃべりサロン/童謡・愛唱歌の会/特定非営利活動法人都筑里山倶楽部/早淵川ファンクラブ/  
早淵川親水広場愛護会/やってみよう!/吉川マジック愛好会/特定非営利活動法人結ぶ/つづきっこ読書応援団

全25団体

1階です!  
区役所の  
センターは  
区民活動

きっかけマガジン「つづき縁(えん)ジン」は  
区民サポーターがコンセプト作りに参画しています

区民サポーター

チビ子さん

「チビ子さん」の本音レポート第6弾!イラっとしてもやっぱり癒されるね!



つづき  
縁ジン  
つづきえんじん

ひとりの力は小さいけれど、ひとりがひとりにつながっていけば、やがて地域を動かすエンジンができます。  
「つづき縁(えん)ジン」は都筑の力を豊かにする、【人と人がつながる】きっかけづくりをしています。

きっかけマガジン「つづき縁(えん)ジン」 2016年1月 第6号

編集・企画: 都筑区民活動センター アートプロデュース: 柏崎久恵(HITAZ)

発行: 都筑区役所地域振興課

問合せ: 都筑区民活動センター(横浜市都筑区茅ヶ崎中央32-1 都筑区役所1階) 電話 045-948-2237 メール tz-katsudo@city.yokohama.jp