

『ラジオ体操&レクダンス』

正しく行えば 健康増進、転倒予防に効果大！
一緒に正しいラジオ体操をやってみませんか
換気などの感染症予防対策は、しっかり行っています

毎月 第2土曜日に開催

R3年 5/8、6/12、7/10、8/14、9/11、10/9、
11/13、12/11 R4年 1/8、2/12、3/12

時間：10:00～11:30 定員：20名

場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：♪みんなの体操、ラジオ体操 第1・第2

10:00～10:40

♪リンパマッサージやレクリエーションダンスなど

10:45～11:30

どちらか一つの参加でも OK

参加費無料 事前申込み不要

持ち物：上履き、飲み物、タオル

マスクをご着用の上、

動きやすい服装でお越しください。

簡単レシピや口腔ケアのパンフも

無料で差し上げます♪

お問い合わせ：地域包括支援センターまで



夫婦関係から子育てを考える
シリーズ第2弾

『それ、モラハラですよ！』

～近しい人間関係間で誰もが被害・加害者になりうる～

平然と嘘をつく、怒鳴る、皮肉る、話を逸らす、
話をかぶせてくる、不機嫌な態度をとる、冷笑する、
大きなため息をつく、舌打ちする・・・当事者
にしか見えてこない歪んだ会話を徹底解剖！

日時：6月6日(日) 13:30～15:00

講師：藤本いずみ 横浜市の中川地域ケアプラザ

地域活動交流コーディネーター

場所：多目的ホール 定員：20名

対象：子育て中の保護者、関係機関の方、地域一般

参加費：無料 一時託児あり(要予約)

申込方法：5/11(火)より、電話または来館にて

～ちょっぴり心がかくなる絵本の世界～

ママのための 絵本セラピー

6月30日(水) 10:00～11:30

いつもは子どもに読んであげている絵本。
ママもおはなしを読んでもらって、自分を解放しま
せんか？

場所：多目的ホール

※お部屋の中にお子さまのおもちゃスペースもあり
ますが、お膝でいっしょに聞いてもOKです♪

対象：未就園児の親子 10組20名(要予約)

ママおひとりでも歓迎(未就園児のママ)

申込：5月26日(水)より TEL また来館にて受付

参加：無料

講師：絵本セラピスト®秋田明子氏

秋田明子氏

絵本セラピスト協会認定絵本セラピスト®
2016年から大人に向けた絵本セラピー講
座などで活動中。



ホームページ新しくなっています。

ぜひご覧になってください♪

～新入職員紹介～



3月より入職しました、
内田 健太郎と申し
ます。
障がい者の相談支援(計
画相談)を主に担当させ
ていただきます。
都筑区は今まであまり
ご縁がありませんでした
が、地域の魅力を日々
実感しています。よろし
くお願いいたします。

(社福)若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ

☎045(500)9321 Fax:045-910-1513

HP <https://wakatake.net/category/facility/carenakagawa/>

休館日：毎月最後の日曜日(全館清掃点検日)

開館時間：5/7以降は随時お問合せ下さい

〒224-0001 都筑区中川 1-1-1

地域包括支援センター / 地域活動交流 / 生活支援


担当地区 大榎町・大榎西・牛久保東・牛久保西
牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ✳障がい ☆子育て 講講座+ 受受付日 申申込 定定員 参参加費 対対象 持持ち物

5月

「月日は百代の過客にして、行きかゝ年も又旅人也」の序文で始まる「奥の細道」は俳人松尾芭蕉の代表紀行文なのは皆さまご存知のとおり。中高生の頃のテストにも出て何てカッコイイ！こんなセリフ言ってみたくて憧れたものです。ちぎれ雲が5月の薫風に誘われ、とまどいながらも旅に出る、そんな芭蕉の足跡を辿る旅をしたいと思う今日この頃、皆様はいかがでしょう？

月	火	水	木	金	土	日
注意：5月の予定は今後のコロナウィルス蔓延状況により内容が変更になる可能性があります。						
				★囲碁・将棋 開放デー 9:30～	1 貸館抽選日 ※電話にて 受付 9:30～	2
3 	4 ☆ママと赤ちゃんのための ゆったりヨガ 申 定 対 持 10:00～	5	6 ◆Men's 倶楽部（麻雀） 定 対 参 12:30～	7 ★うたのWA 申 参 定 13:30～	8 ★ラジオ体操 &レクダンス 持 10:00～	9 夫婦関係から子育てを考える3 回シリーズ第1 弾 講 定 申 『妻（夫）とわかりあえていますか？』
10	11	12 ★なかなか サロン 参 申 13:00～	13 ✳傾聴サロン You & Me 13:30～ 対	14 ★ホットカフ エなかがわ 9:30～	15 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30～	16 13:30～
17	18	19 ★うたWA 申 参 定 13:30～	20 ☆タンポポひ ろば 申 10:30～	21	22	23
24 ★ほっとカフ エなかがわ 10:00～	25	26 ★なかなか サロン 参 申 13:00～	27 ◆中川健康麻 雀サロン 申 ★介護者のつ どい 13:00～	28 12:30～	29 	30 全館清掃日
31						

情報ラウンジ作品展のご案内
中川地域ケアプラザ デイサービス作品展
 5月2日(日)～5月28日(金)
 ご利用者のみさんの作品を展示します

お問い合わせ・お申込み

☎045 (500) 9321



中川中学校 コミュニティハウスだより

横浜市都筑区大榎町 240 045-591-3131 2021年5月号



初夏の風が気持ちいいですね♪
 新年度・新学期がスタートして一ヶ月。
 希望と期待にあふれた子ども達を、保護者のみなさん、地域のみなさん、
 わたし達大人がサポートしてあげたいですね。

ご来館の際は必ずマスクの着用と、手指の消毒などご協力お願いいたします。
 引き続きコロナ対策を実施して、みなさまのご来館をお待ちしています。



市民図書室より新刊のお知らせ

図書スタッフいちおしの話の本ばかりです♪ぜひお立ち寄りください

白鳥とコウモリ	東野 圭吾	沈黙の終わり〈上・下〉	堂場 瞬一
旅屋おかえり	原田 マハ	ラストライン4 骨を追い	堂場 瞬一
キネマの神様	原田 マハ	三国志入門	宮城谷昌光
リマ・トウジュ・リマ・トウジュ・トウジュ	こまつあやこ		
子ども SDGs なぜ SDGs が必要なかわかる本 監修：秋山宏次郎 著：バウンド			

*人気の「天然生活」と書店で手に入らないシニア向け情報雑誌「ハルメク」も新規購入しました



施設利用者募集中 *詳しくはお気軽に館内スタッフにおたずねください

中川中学校コミュニティハウス内の各スペースでは、利用者を募集しています。
 個人または団体、都筑区内や横浜市内にお住まいの方ではなくてもご利用できます。

〈研修室1〉18名くらいまで 〈研修室2〉42名くらいまで 〈和室10畳2間〉仕切りなし大広間

*現在人数を制限しています



ごあいさつ

この度4月から中川中学校コミュニティハウス館長になりました寺田と申します。
 地域のみなさんに楽しくご利用いただける、親しみやすい場所づくりに努めてまいります。
 たらだ どうぞよろしくお願いたします。

*6月号のお知らせ・・・施設ご利用者さんのご紹介をします

中川中学校コミュニティハウス

開館日 月水木 9:00~21:00
 土日 9:00~17:00
 休館日 火金 年末年始




 認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
<https://www.tsuzuki-koryu.org>

5月のおはなし会

つづき地域活動ホーム

くさぶえ

おもちゃ文庫

絵本の読み聞かせと、季節の歌や手遊びを行います。

ご参加お待ちしております。



日時：5月27日（木）

11:30~12:00

会場：つづき地域活動ホーム くさぶえ

おもちゃ文庫

対象：未就学児とご家族

申込：1日から電話か窓口で受付ます（先着順）

（6月分からは2週間前に変更致します）

定員：5組まで



今年度から
予約制に
なりました。

今後のおはなし会

<毎月第4木曜日>

6月24日（木）

7月29日（木）※5週目

開催予定です。ぜひご参加下さい。



ホームページはこちら！

<http://www.e-kusabue.org/>



社会福祉法人 同愛会

つづき地域活動ホーム くさぶえ

交通 市営地下鉄ブルーライン ・ グリーンライン

センター北駅 徒歩 8分

〒224-0014

横浜市都筑区牛久保東1-33-1

TEL : 045-590-5778 FAX : 045-590-5779

おもちゃ文庫

親子で遊べる
フリースペースです。
おもちゃや絵本を
置いています。



2021年 5月

開館時間に変更になりました。
10:00~15:30

日	月	火	水	木	金	土
						1 🌱 ※おはなし会予約開始
2 閉館	3 閉館	4 閉館	5 閉館	6 🐣	7 🐣	8 🌱
9 閉館	10 閉館	11 🌱	12 🐣	13 🐣	14 🐣	15 🌱
16 閉館	17 閉館	18 🌱	19 🐣	20 🐣 工作	21 🐣 工作	22 🌱 工作
23 閉館	24 閉館	25 🌱 工作	26 🐣 工作	27 🐣 工作 <要予約>	28 🐣 工作	29 🌱 工作
30 閉館	31 閉館					



ほんわかタイム・・・発達に不安のある子どもとご家族
(年齢制限はありません)



フリータイム・・・小学校低学年までの地域の子とご家族



おはなし会 11:30~12:00 <要予約>



工作週間 (職員にお声かけください。おもちゃ文庫内で行います)

- 初めてのご利用の親子さんは「初回カード」のご記入をお願いします。(年度毎更新)
- 同時間帯およそ5組までの利用にご協力下さい。場合によっては、人数を制限させていただく事もあります。ゆずりあってご利用下さい。
- 館内で検温します。利用者リストに氏名・お子様の年齢・体温・利用時間を記入の上ご利用ください。
- 入室前に受付でアルコール消毒、遊ぶ前に室内での手洗いをお願いします。
- おもちゃ文庫内・1Fロビーでの水分補給は可能です。食事はご遠慮下さい。

2021年5月1日発行

北山田 KITAYAMATA 地区センター NEWS 5月号



北山田地区センター

横浜市都筑区北山田2-25-1/電話045-593-8200

<https://www.tsuzuki-koryu.org/kitayamata> 休館日：5月10日、6月14日

最新情報は
HPから



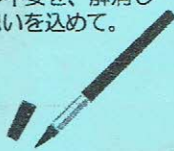
新型コロナウイルス感染予防のため、
一部制限、条件付きでの施設利用です（詳細はHPでご確認ください）

【 新規講座紹介 】 開催日1か月前から申込開始です。窓口又は☎045-593-8200にて受付

■写経に親しむ■

～大善寺住職の法話と写経～
コロナで沈みがちな心や不安を、解消しませんか？一筆一筆に思いを込めて。

講師：大善寺住職
日時：6月27日（日）
9：30～11：30
参加費：500円
持ち物：筆ペン（できるだけ細いもの）



■マネーセミナー■

NISA?iDECO?老後2000万円問題？
教育資金、老後資金について学びましょう。

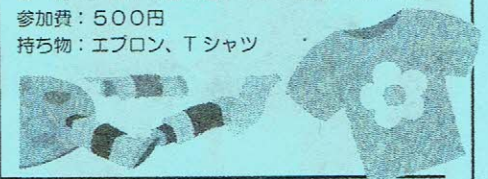
講師：FP小俣彩
日時：7月9日（金）
10：00～11：30
参加費：1000円
持ち物：筆記用具



■世界でたった1枚のTシャツ作り■

白Tシャツを持参し、好きなイラストを
デザインしよう！（山田地区連携事業）

日時：7月11日（日）10：00～12：00
参加費：500円
持ち物：エプロン、Tシャツ



■小学生卓球教室■

初めてのお子さんでも大丈夫です。
夏休みを元気に卓球でスタート！

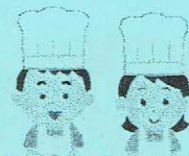
講師：都筑区卓球協会
日時：7月23日、24日、25日
26日、27日
9：30～11：30
参加費：3000円（全5回分）
持ち物：上履き、水分補給ドリンク



■小学生パン作り教室■

チョココロネ、ピザパン、自由な形のパン等々
全てお持ち帰り用です。

講師：藤崎美穂（チュチュのパン）
日時：7月26日（月）9：30～12：30
参加費：1000円
持ち物：エプロン、三角巾、
持ち帰り用袋
（あれば）
麺棒、スクーパー



■親子でプログラミング教室■

～スクラッチ編～
学校で始めましたプログラミングを
ご家庭でも楽しめる様にしませんか？

講師：DreamNavigatorYokohama 会員
ICT支援ボランティア 宮田芳光
日時：7月31日（土）
小1 / 10：00～11：30
小3～/ 13：00～14：30
参加費：1000円
持ち物：PC、筆記用具



【春の嬉しい出来事♪】

南山田小5年生から
手作りフレグランス消臭剤を頂きました。
ありがとうございました！



東山田小3年生が
「まちたんけん」で来館。
又、遊びに来てくださいね。



かかし座の影絵

ワークショップ&発表会

世界的に活躍するかかし座から直接指導をうけられます。地区セン
まつりで発表も。

日時：ワークショップ/5月23日、6月20
日、7月4日、9月5日、10月10日（日）
9：30～10：30

発表/10月23日（土）

対象：小学生

費用：7000円（影絵人形代含む）



※電話・窓口にて受付中

お問合せ・申込み

北山田地区センター
都筑区北山田2-25-1
電話：045-593-8200
開館時間：平日9：00～21：00
日・祝9：00～17：00

（5月11日まで平日20時閉館）

今月の「ニット Café」

5月21日開催！

12：30～17：30

*同時開催*ワークショップ

おしゃれ
うさぎ

詳細はHPをご覧ください

個人情報取扱いに関する同意書（施設利用のために）(個人情報保護管理条) 特定非営利活動法人
つづき区民交流協会 個人情報保護管理室 事務局長(利用目的)1 お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2 施設 PR のため、
写真撮影等をする場合があります(個人情報の開示等に関して) 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求
いただける権利を有しております。 *当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱いについて」に掲載して
おります。 *なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。上記についてご同意の上お申し込みください。



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
<https://www.tsuzuki-kyou.org>

あなたのサークルの 体験会・作品展示会をしませんか？

体験会、作品展示会を通じてサークルの仲間を募集しませんか？
 昨年も沢山のサークルにご参加頂きました。
 募集チラシ作成、PRは一覧にして地区センターでいたします。

＜昨年の作品展、体験会の様子＞

体験会は、各サークルの活動日に開催して頂きました。
 ショーケースや壁面を利用し、作品を展示して頂きました。



太極拳



フラダンス

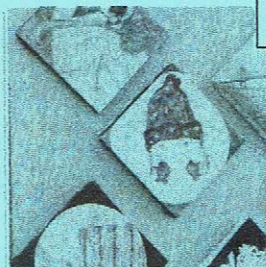


バードカービング

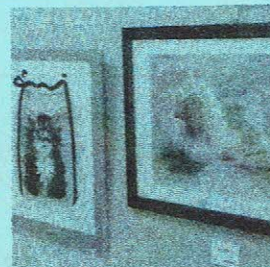
フラワーアレンジメント



和裁リメイク



絵画



編み物

*希望されるサークルは下記申込書にご記入の上、受付へお持ちください。

問合せ 北山田地区センター 045-593-8200

＜サークル体験会、作品展示会申込書＞

団体名	
展示内容/体験内容	
体験会：活動日 展示会：希望期間	
担当者氏名/電話番号/ メールアドレス	

都筑区 保健活動推進員だより



保健活動推進員とは？

保健活動推進員は、地域の健康づくりのサポーター役として、市長の委嘱を受けて地域のみなさんの健康づくりをさまざまな活動を通して応援しています。みどり色のベストが目印です。

地区紹介



都筑区保健活動推進員は
14地区に分かれて
健康啓発の活動
をしています

主な活動内容

健康づくり活動

区民まつりや地区イベントなどで健康チェックを実施し、がん検診等の受診のすすめをしています。

子育て・高齢者支援

赤ちゃん会や子育てサロンなど保護者同士の交流の場づくりやひとり暮らしの高齢者支援活動に協力しています。

禁煙啓発

たばこの害についての正しい知識を伝え、受動喫煙防止などの啓発活動をしています。

ウォーキング

ウォーキングや正しい歩き方啓発のほかに、地区で楽しめるイベントの企画もしています。

その他

地区ごとにイベント活動を実施したり、地域防災拠点でも役割を担う等、さまざまな活動を行っています。



感染症に負けない体づくり

日頃から免疫力を高めて、
感染症の予防を心がけましょう!

運動

適度な運動を継続しましょう!

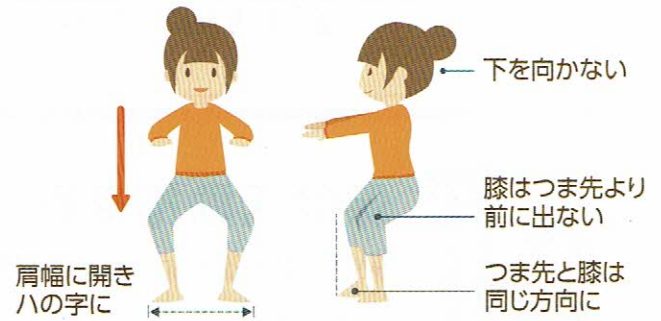
有酸素運動(ウォーキング)



歩くことに慣れたら速歩を
追加してみましょう!
※ウォーキングの前後には
ストレッチを行いましょう

1日
8000歩

筋力トレーニング(スクワット)



- 1 背筋を伸ばし両腕を前にする
- 2 3秒間で椅子に座るように膝を曲げ、
1秒間姿勢を保持する
- 3 3秒間で元に戻る

10回を
2セット

食事

バランスの良い食事を心がけましょう!

腸内環境を整える ▶ 発酵食品・食物繊維



身体を作る ▶ タンパク質



抗酸化食品 ▶ ビタミンA・C・E、ポリフェノール



睡眠

睡眠不足が積み重なると健康リスクが高まります!

快眠ストレッチ



- 1 縦長に丸めたバスタオルの上に
仰向けになる
- 2 両腕をゆっくり回す
- 3 バスタオルをとり、手のひらを
上に向けて深呼吸

快眠の ポイント

- ・入浴は38~40度の
ぬるめのお湯につかる
- ・入浴後のストレッチをする
- ・寝る前にスマホを見ない
- ・寝る前にカフェインを控える
- ・朝、光を浴びて体内時計を
リセット



何かを始めるきっかけマガジン

結エエンジン

PLUS
engine

Volunteers
starting
near us!

2021.1.1

vol.25

contents

特集 身近なことから始まる
まちづくり

都筑区民活動センター講座レポート
・大入学級 やりカタ講座
・市民ライター養成講座



特集

身近なことから始まる まちづくり



「まちづくり」はそこに暮らす人たちが安心して豊かに暮らしたいという想いから始まります。今号では、自分の住む「まち」をもっと良くしたいと、身近なところから活動を始めた人たち取材しました。自分が暮らす「まち」に目を向けてみませんか。

まちづくりは
まちをシェアする
気持ちから



三輪律江さん
(横浜市立大学准教授)

まちづくりの第一歩は日々の生活のなかでの「こうだったらいいのに…」という個人の思いから始まります。その思いに様々な立場の人たちが賛同し、対等な関係で協力しあいながら、使命感や義務感だけではなく楽しいと思えることで、次世代にも継続されていくムーブメントになります。

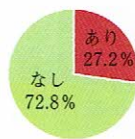
withコロナとなりつつある今、多くの人が“住む・学ぶ・遊ぶ・働く”の観点で身近な生活圏を再確認しています。これまで出会う機会が少なかった多層の人たちの空間と時間が濃く重なり始めており、そこには新たなまちづくりも期待されます。市民参加のまちづくりは、「わがまち」と思える小さい範囲のまちを、そこに暮らし集う皆でシェアしているという気持ちを育み続けることへの挑戦です。わがまちをシェアしている気持ちで、あなたのみまちづくりの一歩を踏み出してみませんか。



※特集は、全て「市民ライター養成講座」を受講した市民ライターが記事を書いています。

データからみる都筑区のボランティア活動

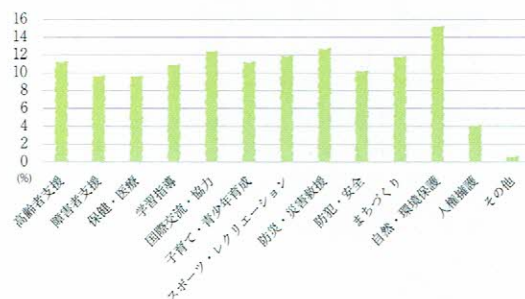
都筑区内で過去1年間に
社会貢献活動を行ったことは
ありますか？



社会貢献活動に
参画する意向が
ありますか？



都筑区で新たに参画したい社会貢献活動がありますか？
(複数回答可)



令和元年度 都筑区区民意識調査より一部抜粋して作成
調査対象：都筑区に在住する満18歳以上の男女個人3,000名、有効回収数1,496名

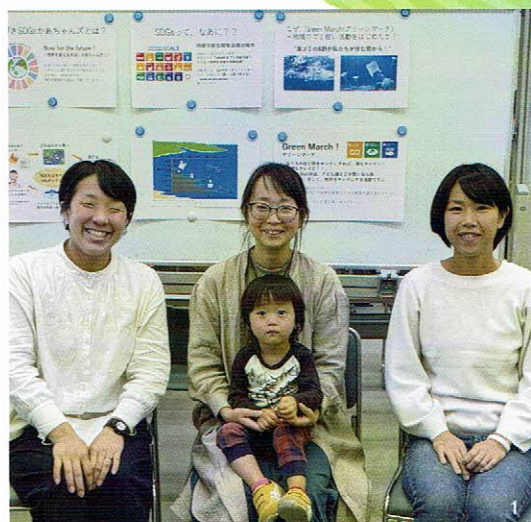
1

未来の世代へ 美しい地球環境を残すために

つづきSDGsかあちゃんズ
團野真澄さん 持田三貴子さん 松石晴子さん

家庭を守り子育てしながらも、互いに育ち合い支え合うことで、地球環境について自らアクションできる！今回、子育て真っ最中のお母さんグループ「つづきSDGsかあちゃんズ」の活動の輪に入って、活動の原点に関わる話を聞いてみた。

取材・文・写真＝市民ライター・山下佳代子



1. 自作のSDGs活動プレゼンボードをバックにしている取材時の3人。左から持田さん、松石さん、團野さん
2. こんなにたくさんのごみを回収！と笑顔でパシャリ
3. 毎月第1金曜日の“Green-March”、親子が参加



Now for the future!! ~ 世界を変えられるのはかあちゃんだ~

ご自身のアトピーから食事、環境、地球と興味がわき、「子育てなちゅーる Bee Kind」を主宰する團野さん。造園業を営みながら勉強をすることで環境に危機感を持つようになった持田さん。小さな男の子を小脇に抱え、きれいな環境で子育てをしたいと願う元看護師の松石さん。三人の共通ワードは“子育て”と“環境”だ。環境問題のお話会に参加して話をするうちに、3人が同じ想いを持っていることが分かり、ビビッとシンパシーを感じたのが活動の始まりだ。

団体名にある“SDGs”とは2015年に国連で採択された「2030年までに持続可能でより良い世界を目指す」ための国際目標であり、世界共通の17項目の指標がある。この指標の中の「環境」に関わることで、子どもたちの地球環境の未来をつくることができると足元からモーションを起こした。それが2020年2月から始まった“Green-March”だ。

まずはGreen-Marchから~♪

私たちの生活から出るプラスチックごみは、自然界で分解されず、そのまま海へ、生き物へ、そして循環して私たちのもとに戻ってくるという。逗子などのビーチクリーン活動にも参加している團野さん曰く「海岸には自然界にないプラスチックの光る破片なども見受けられる」そうだ。私たちの住む街をキレイにすれば、川も、海も、地球もキレイになる。3人が始めたGreen-Marchは、緑道の多い都筑区で、トンゴとごみ袋を片手に、子どもたちとごみ拾いをしながら地球をキレイにする「幸せ拾い」をしようと始まった活動だ。毎月第1金曜日に都筑区内の緑道や遊歩道、センター南すきっぷ広場周辺などでごみ拾いをする。都筑区役所と連携し、当日のごみ袋やトンゴを借り、回収したごみを処分してもらっている。お散歩感覚で楽しめるので、個人で参加しても全く気負わなくていいのだ。取材した私も実際に参加し、多くのごみを拾うことができた。晴れた日の秋

風をうけながら、気持ちのよい達成感を感じた活動だった。

私たちの一歩はみんなの一歩

公式LINEやFacebookでSDGsかあちゃんズの活動を知ることができる。Green-Marchの活動を入り口として、SDGsへの関心を広げようと、講師を招いてのゼロウェイストや干し野菜作りのお話会、エコラップ作りなどを開催している。今後も都筑にあるいろいろな団体とコラボをしながらイベントを催していくようだ。小さい輪が大きな輪となるよう、一人ひとりのSDGs意識の向上に少しずつつながるはず。彼女たちのこれからの活動が楽しみだ。

つづきSDGsかあちゃんズ

Facebook <https://m.facebook.com/pg/tsuzuki.sdgs.kachans/about/>
LINE <http://lin.ee/Ya19ijZ>
✉ tsuzuki.sdgs.kachans@gmail.com

2

気づいた人が社会を変えられる。 まずは小さな一歩から

わたしの一歩プロジェクト

宮崎真理子さん

新型コロナウイルスの影響による自粛が続く中、人々の不安を払拭するように、地元仲町台で活動を始めた「わたしの一歩プロジェクト」の宮崎真理子さん。宮崎さんが地域活動を始めたきっかけや思いは、何だったのだろうか。

取材・文・写真＝市民ライター・小林涼子



大好きな町を盛り上げたい！

「仲町台が好き！」と目を輝かせる宮崎さんは、子育てを通して仲町台愛を育んできた。緑が多く、安全な町並みで、おおらかに子育てをできたのは仲町台のお陰だと話す。

その町並みを一変させたのが、新型コロナウイルスの感染拡大だ。町から人が消え、危機感を覚えた宮崎さんは、SNSでテイクアウトできる飲食店を紹介し始めた。それを見て共感した人たちと昨年4月に期間限定のテイクアウト応援サイトを始めた。そして、仲町台を愛する有志で「仲町台ずっとイキイキ！プロジェクト」を立ち上げた。

間もなく仲間と共に新型コロナウイルスの罹患が疑われる方、自宅療養者向けの無料の買い物代行を始めた。専用サイトから注文があれば、買い出しをして注文者の玄関先まで届けるという期間限定

の活動だ。この活動の意義について、「町の中でつながっていること、何かあった時に助けてもらえる安心感を与えることが大事」と宮崎さんは語る。

活動の原動力

宮崎さんの行動力の源は？そう思い真意を探っていくと、仕事の話になった。宮崎さんは、病児保育などを手がけるNPOを運営し、コロナ禍にあっても支援の手を止めるわけにはいかない、と奮闘してきた。職員や子どもたちに感染が及ばぬよう、最新のデータを集め、対策を進めてきた。地域が必要としている支援を素早く実行に移せたのも、仕事の経験によるものかもしれないと振り返る。

今、社会活動が戻りつつある中、先に挙げた活動についても役割を終えた、と宮崎さんは冷静に分析する。しかし「世界に対して何か働きかけないといけない。見えている範囲でできることをした

い」と先を見つめている。

小さくてもいい。一歩踏み出そう！

昨年11月、新たに仲間と「わたしの一歩プロジェクト」を立ち上げ、サイトを開設した。自粛期間に、これまで当たり前だった世界に疑問を持ったことから生まれたこのサイトでは、一人ひとりが新しい世界のために、次の一歩を踏み出せるような仕掛けを作っている。たとえば「みんなの一歩」というページでは、コロナ禍で起こった生活の変化や気付いたこと、新たに始めたことなどを宣言できる。宮崎さんはこの取り組みを通じて、「どんな小さなことでも世の中に変化を起こせる」と、次の展開も期待している。

宮崎さんの話を聞くと、たった一人の小さな一歩でも周囲に大きな力を与えられると気づかされる。あなたの一歩を誰かが必要としているかもしれない。



1. 「人の気持ちに働きかけつづけることが必要」と宮崎さん
2. 仲間とオンラインで打ち合わせ。20代から50代まで幅広い年代が集う
3. 「わたしの一歩」ロゴ。美大生の仲間が作成した。「100人の宣言を集めたい！」



わたしの一歩

<http://ippo.sakuraweb.com/wp2020/>

[期間限定]

仲町台テイクアウト応援サイト

<https://nakamachidaitakeout.wordpress.com/>

3

川和団地の人と人をつなぎ、助け合いの場所でありたい

だんちらんたん
代表 佐藤智子さん

3人の子どもの母親であり、訪問看護師として働く傍ら、ご自身の住まいである川和団地で、月1回「暮らしの保健室」を開催している佐藤智子さん。団地住民の交流の場としての役割を果たしている佐藤さんにお話を伺った。

取材・文・写真＝市民ライター・加瀬智子



1. カラフルな手書きの看板
2. 代表の佐藤智子さん、川和団地在住12年
3. 話に花が咲く住民の皆さん、持ち寄ったお菓子等がテーブルに並ぶ



保険制度の枠を越えた取り組み

現在、訪問看護師として7年目のキャリアである佐藤さん。日頃、様々な家庭を回るなかで、訪問看護を受けない非利用者が一定数いることに気づいた。介護保険の認知度が低いこと、経済的な問題、家に人が入ってきて欲しくない…等の理由があるとわかった。また、訪問看護師は医療保険や介護保険の制度に則り、ケアマネージャーや医師の指示の下、サービスを行う。すると看護の内容も時間の上限もある程度決まってしまう。佐藤さんはそれが歯がゆかった。「保険制度の枠組みからこぼれ落ちていく人に対するケアや、もっと自由で一人ひとりに寄り添ったおせっかいがしたい」という気持ちが佐藤さんの中で自然と高まっていった。

コミュニティナースとは？

コミュニティナースは職業や資格ではなく、看護の実践からヒントを得た概念

である。地域の中で地元の人同士がつながり、安心して楽しく過ごすお手伝いをする。その様態や実践はじつに様々。佐藤さんが影響を受けた女性は商店街にある鮮魚店や喫茶店の店員として地域に溶け込み、「〇〇店の〇△さん」として人々に認知され、その中で暮らしの困り事や体調について相談にのる関係を築いていた。佐藤さんは彼女の実践法に衝撃を受けた。コミュニティナースの在り方の多様性に目が開かれた瞬間だった。

川和団地の住民として

自分の目指す形が明確になった佐藤さんは、活動の拠点を自身の住まいである川和団地に決めた。彼女が3人の子育てをしながら訪問看護師を続けていられるのは、団地住民の方々のおかげと感謝しているからだ。お子さんは放課後に団地内の公園で遊ぶことが多く、敷地の真ん中にある公園を取り囲むように幾つもの棟が建っているため、自然と住民に見守られるような環境になっている。

佐藤さんは一昨年9月から団地にある集会所で月2回「暮らしの保健室」を始めた。だが新型コロナウイルスの影響で昨年7月より月1回日曜日（不定期）の午後2時間ほど、会場を団地内の公園に変更して開催している。だんちらんたんの役割は、佐藤さんが健康や病気の予防について一方的に話をするのではなく、会話の中から自然と出てきた困り事について、解決につながるヒントを持ち帰ってもらえるようにサポートすることだ。住民の“得意”や“楽しい”を引き出し、住民同士の交流、助け合いの場になることが佐藤さんの願いだ。「今後も無理のないペースで活動を続けていきたい」と佐藤さんは語ってくれた。

だんちらんたん

✉ tomoko.ns225@gmail.com

毎月1回日曜日開催（不定期）

※現在、参加は川和団地在住の方のみ

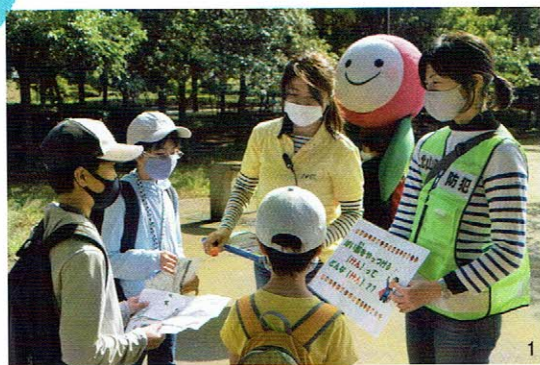
4

「楽しくやる気になる仕組みを考える」のが私の役目

北山田町内会 副会長 / 特定非営利活動法人オーシャンキッズ
副理事長 志村友規子さん

自治会・町内会活動といえばリタイア世代が中心というイメージだが、北山田エリアは40代の若手を中心となって地域を盛り上げている。その中にいる一人が志村友規子さんだ。志村さんの懐に入ってみたい！と思わせる、笑顔が素敵な志村さんの魅力に迫る。

取材・文・写真＝市民ライター・石野恵子



1. 昨年10月の「北山田ウォーキングフェスタ」に約70名が参加
2. イチゴが大好き。「イチゴは永遠に食べられる」という志村さん
3. 夏休みの放課後キッズでポッチャ体験



地域活動を始めるきっかけ

「趣味は、誰かの得意をつなげること」と語る志村さんは広島県出身。3人兄弟の長女で、地域活動に熱心な母親の姿を見て育った。

息子が生まれた時に、夫の転勤で都筑区へ引っ越してきた。小学1年生の時に企画した肝試しがきっかけとなり、PTA会長まで務めた。8年前に町内会の副会長に就任し、まずは存続の危機にあった子ども会の再生に取り組んだ。子どもたちが作戦会議をして活動するように促し、活動をサポートするボランティア「キタボラ」を立ち上げて、中学生や大人を巻き込んだ。皆が楽しく参加できる組織にすることで、子ども会の登録者は100世帯を超えるほどになった。

どうやったらやれるか

町内会の役員は、8人中5人が40代。意見を言いやすい雰囲気にして、「やりたい」と思ったことをやれるように心掛

けている。誰かの意見を否定することなく、「やるためにはどうしたらいいか」という話し合いを重ねる。コロナ禍の今年は、なおさら「どうやったらやれるか」を模索した。様々なイベントが中止になる中、行き場を失った住民のために「真夏の夜の映画会」「敬老会」「北山田ウォーキングフェスタ」を北山田町内会は開催し、地域住民から感謝の言葉をたくさんいただいた。

また、小学校の放課後キッズを運営するNPO法人オーシャンキッズの副理事長を任されて5年目になる。子どもたちが家に代わって長時間を過ごす居場所が、少しでも楽しく、日々成長できる場であることを大切にしている。今後は学ぶ楽しさを身につけられる要素も取り入れていきたい、と志村さんは考えている。

地域活動のコツ

地域の未来となる子どもたちが育つ環境がいいものであってほしい、そのためにもやれることはまだまだある、と志村さん

んは意欲的に活動を続ける。

これから地域活動に関わる人へ「失敗することを恐れず、まずはやってみて。だめならやり方を変えればいい」と志村さんは助言する。「本当に必要なことは自然と残っていくものだから、改善していくことを受け入れるのがコツ」だと話す。そして「自分自身が楽しんで活動し、楽しいということを発信していけば、仲間が増えていく」と優しい笑顔で語ってくれた。



北山田町内会

HP <https://www.kitayamata.net>
✉ kitayamata@outlook.jp

5

コンセプトは「互近助」

「ほっとボラ」に情熱を燃やす 神原正明さん

「遠い親戚より近くの他人」ということわざがあるように、いざという時、助けになるのは遠方の肉親よりご近所の人たち。近所パワーを組織化し地域の力になっている「ふれあいの丘ほっとボランティアの会」のことを発起人の神原正明さんに聞いた。

取材・文・写真＝市民ライター・脇田 武



人のつながりを大切に

「漢字で『まち』と書く時、『町』と『街』では、私には意味が違います」と神原正明さん。現在ふれあいの丘連合自治会会長を務める情熱的なリーダーで、10以上の団体に所属している活動家である。神原さんは、「『町』には人のつながりが感じられません。『街』の方は人同士がつながっているというイメージがある」という。語源を調べると「町」とは田んぼの仕切りやあぜ道から出ている、「街」は交差点を表すとか。人が集まるのは後者である。

神原さんは現在72歳、港北ニュータウンの一角の富士見が丘に越してきたのは昭和62年。当時富士見が丘には自治会組織はなく川和町内会に最寄として属し、平成2年に前任者から理事を引き継ぎ、町内活動をスタートした。平成4年に富士見が丘自治会を設立、副会長に就任し、平成6年には、多くの方々の協力があって住民念願の自治会館を建てるこ

とができた。その後一時期自治会役員から離れたが、平成23年に自治会長に就任すると、持ち前のリーダーシップを発揮し、近隣でも評判の元気な自治会として成長させていった。

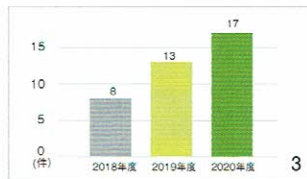
高齢者を助ける「ほっとボラ」

神原さんが現在熱心に取り組んでいる活動が「ふれあいの丘ほっとボランティアの会」略して「ほっとボラ」。そのきっかけは、「一人住まいだった私の母が、以前は手が届いていた高い所の物を取ることができず、息子が来る時まで取るのを諦めていた」との答え。その時、高齢になるとできなくなってしまうことがあることに改めて気がついた。また、ふれあいの丘地区の第3期福祉保健計画の目標には、「互助会活動による助け合い・支えあいの地域づくりの推進」を掲げていた。近くの佐江戸加賀原地区に「ちょこっとボランティア」の会があると聞き、設立までの経緯や活動内容を参考にさせてもらった。当時神原さんはふれあいの

丘地区社会福祉協議会会長でもあった。この「互助会」の実現に向けふれあいの丘連合地区内の全戸にアンケートを実施する。こうして平成30年5月に「ほっとボラ」は立ち上がった。その支援内容は病院への付き添い、部屋の掃除、片付け、買い物、庭の草取りなど、力の弱ったお年寄りにはとても助かる項目が並んでいる。

「ご近所」から「互近助」に

「ほっとボランティアの会」は有償である。最初に事務手数料として100円。支援の利用料は1時間につき500円。この有償こそ活動のための大事なポイントだという。「無料だったら依頼を遠慮するか、活動者に対してお礼の気遣いをさせてしまう」と神原さん。有料であれば頼みやすく、ワンコインならそれほどの負担にはならないのでは。3年間の実績は左下のグラフのように、右肩上がりとなっている。神原さんはさらに次のように抱負を語る。「『ご近所』という言葉を『互近助[※]』にしていきたいですね」



ふれあいの丘ほっとボランティアの会

✉ masa-kam@green.ocn.ne.jp

※「互近助」は防災システム研究所の山村武彦所長が提唱する言葉

1. 「ほっとボラ」を主宰する神原正明さん、人同士のつながりを大切にする地域の熱きリーダー
2. メンバーは、幹部やコーディネーター含めて23名。そのうち活動スタッフは20名以上参加して欲しい」と神原会長
3. グラフは3年間の月平均活動件数の実績。利用者は着実に増えている

都筑区民活動センター講座レポート

大人の学級 やりカタ講座

やりカタ講座は

1. 講義動画の事前視聴+Zoomで講義とグループワーク
2. 少人数のチームに分かれてイベントの企画、運営
3. 自分たちのやりたいことを実現するためのプラン作り

以上の3つのステップからなる講座でした。オンライン講座や対面での講座まで、多様な学びのカタチに多彩な仲間が集い、充実した連続講座となりました。



講師からひと言

長田英史さん
(NPO法人れんげ舎代表理事)

どんな大きな活動も、はじめはたった一人の思いから始まりました。受講生のみなさんには、気負わず、いまの自分が自分らしくいられる場づくりから始めてほしいと思います。それが結果として、都筑区の魅力になるはずですよ。

参加者の声

オンライン講座後の会議のやり方の実践でチーム力が高まりました。

受講者同士の交流が目的のイベントでは、お互いをよく知ることができました。

プラン発表会では、みんながスタートラインに立つことができました。

市民ライター養成講座 市民ライターが発信！

昨年秋から、広報紙と一緒に作る市民ライター養成講座(全8回)が始まりました。今年度の受講生は12名。講師の北原まどかさん(NPO法人森ノオト理事長)から、取材の楽しさ、文章の書き方、記事の推敲などを仲間と学び、今号の特集記事を書きました。



★次号のインフォメーション

次号の特集は「都筑を楽しむ地産地消」です。都筑区にはたくさんの畑や果樹園があり、採れたての野菜、果物が買える場所もあります。地産地消にまつわるストーリーをぜひお楽しみに！

あたまの体操 野菜クイズ

Q1 日本でしか食べられない野菜は？

Q2 都筑区で収穫量が1位の野菜は？

Q3 野菜の日は何月何日？

編集後記

- ▶ 「遠い親戚より近くの他人」の実行者・神原さん、その熱に感動！（脇田）
- ▶ 書いた記事について、たくさんの意見をいただいたことは、貴重な体験になりました。（小林）
- ▶ お伺いした話を記事にまとめる難しさ。四苦八苦しながらも楽しかったです。（加瀬）
- ▶ 志村さんは、素敵なお女性だと気になっていました。取材機会をいただけて感謝。（石野）
- ▶ ワクワクの次にくるのは気らせぬ講義の解説、取り組み熱し。（山下）

日 18 日 8 '20 業 休 日 20 年 10 月 11 日 号



何かを始めるきっかけマガジン「緑ジン」2021年1月第25号
編集/企画：都筑区民活動センター
発行：都筑区役所地域振興課

問い合わせ
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

045-948-2237
tz-katsudo@city.yokohama.jp

