

市民活動サポートセンター いなぎ

ニューズレター

No.23

2008.12.15

発行/NPO法人

市民活動サポートセンターいなぎ

事務局/〒206-0802

稲城市東長沼2112-1

稲城市地域振興プラザ1F

市民活動サポートセンター内

電話 042-378-2112

FAX 042-378-6971

E-mail:info@i-inagi-support.org

http://www.i-inagi-support.org/

これから定年を迎えられる方、子育てが一段落された方、地域で何か活動されたい方々に、地域社会に第一歩を踏み出す手がかりを提供します。

自分のこれからの居場所を自分でデザインしたい方、地域に見つきたいと考えている方、稲城市内で行われている様々な活動の情報に触れてみませんか。

これから始まる各種の新しい講座・集いなどの紹介や説明と参加申し込みの受付もする予定です。ぜひお出かけください。

ハッピーリタイアメント講座⑥

自分でデザインする 定年後の居場所

■日時/平成21年1月24日(土)
午後1時半～4時(開場午後1時)

■会場/稲城市地域振興プラザ4階

■参加費/無料

※交流会ご参加の方は飲み物、茶菓子代を戴きます。

【プログラム】

●第1部【稲城で輝ける居場所への誘い】

- ①しごとの講座(はつらつワーク)
- ②福祉の活動(社協ボランティアセンター)
- ③健康づくり(総合型地域スポーツクラブ)
- ④地域を発見(市民活動サポートセンター)
- ⑤男の料理教室(ふたこぶらくだ)

●第2部【居場所の体験と参加申し込み】

現在活動団体に入られている方のお話をたくさん聞いてみてください。ひやかしてもOKですよ。

●第3部【交流会】(会費300円)

市内にお友達を一人でも増やしたい方、ぜひご参加ください。ビール片手に楽しく語り合いましょ。

【共催】 NPO法人市民活動サポートセンターいなぎ/社会福祉協議会/市立公民館

【問合せ・連絡先】 市民活動サポートセンターいなぎ(市役所協働推進課内)

電話 042-378-2112

FAX 042-378-6971

いなぎ市民活動フェスティバル2008

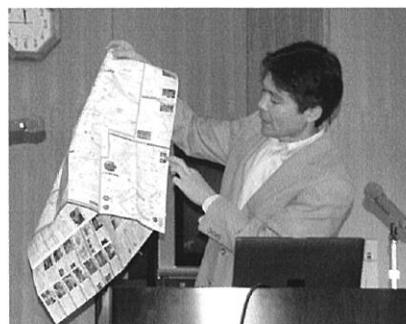
「見つめよう稲城、育てよう稲城の宝、パート2」をテーマに、「いなぎ市民活動フェスティバル2008」が11月15日に開催されました。

第1部は、災害用非常食アルファ米の利用について、稲城市赤十字奉仕団の木村幸子さんに説明をしていただき、その後「いなぎぶらり散策マップ作成の裏話」というテーマで、稲城市職員の本久保透さんに講演をしていただきました。

第2部のワークショップでは、第1部の講演を受けて、里山探索、歴史探索、福祉体験の3つのグループに分かれて稲城の宝探しに出かけました。



作成するにあたってどんな思いや苦労があったのか、その裏話をたっぷり聞くことができました。



アルファ米の作り方について説明を受け、昼にはそれをみんなで試食。非常食とは思えないほど美味しかったです。



里山探索では、百村妙見尊の裏山周辺を歩きました。自然を満喫、その上、いなぎ里山グリーンワークが管理する畑で新鮮な野菜をゲット、さらに炭焼き窯まで見学でき、参加者は感激した様子でした。



歴史探索では、常楽寺の重要文化財の絵画、青渭神社の獅子舞の説明など、地域文化に触れることができました。(説明は進藤重孝さん)



福祉体験では、車椅子に乗り、また乗せることを体験。エレベーターの鏡の意味、道路の傾きや坂、トイレのスイッチの位置など、改善すべき点の多いことを知りました。(指導は渡瀬勝さん、松永千恵子さん)



十月

「今の自分は素敵ですか？
輝いていますか？ それとも・・・」

話し手：石坂 淑子さん

小学校時代は徒競走とドッジボールが苦手、テニススクールにも行ったが途中で挫折、しかし稲城市に転居して初めてのマラソン大会で、エアロビクスのインストラクターや男性を抜いて優勝したことが運動に目覚めたきっかけだったそうです。それ以来国内外の数々のマラソン大会に参加しているとのことでした。

〈心と体は密接につながっていて、心の不調は体に出る。心のストレス解消は笑うこと。免疫機能を高めてストレスの軽減になる〉〈ストレスにはプラスに働くものもある。例えばマラソンでスタートの時はドキドキでも戦闘体制に入り《ドーン》で一気に飛び出すことができる。日頃の練習で多摩川の土手を走る時、往きは上流に向かって走る。流れに逆らって走ると頑張ろうという気持ちになる〉〈人との関わりは素晴らしい。体操教室に来ている方は60代から最高102歳だが頑張っている姿に「つかれた〜」などと言えない。反対に私のほうが元気を貰うこともある〉等々、元気の出る話が満載でした。

最後に体の歪みをなおす体操と良いウォーキングについて教えていただきました。「良い姿勢でお帰り下さいね」と言葉をかけられた石坂さん、終始笑顔でやさしい話しぶりに、楽しいひと時を過ごすことができました。（稲垣）

十一月

「稲城の地産地消で
新しいおいしさの発見」

話し手：三上 ゆり子さん

食の安全・安心を脅かす様々な事件がおきています。

舌で感じるおいしさもありますが、信頼や安全・安心が食事をおいしくしてくれるように思います。また家族で囲む楽しい食卓、友達と一緒に食事といったように、全体の雰囲気を含めたおいしさもあるといったことを話され、地域で生産されたものを地域で消費する、地産地消のよいところなどの例をあげられました。

生産者の見えるものは新鮮で安心して購入することができ、輸送距離を考慮に入れた環境負荷を数値化したフードマイレージという考え方からも望ましいと述べられました。そして地元産の各種野菜や果物をはじめ、地酒のみのり、梨ワイン、梨のシャーベット、ブルーベリーやラズベリーのアイスクリュームなどを例として挙げてくれましたが、皆さんご存知のものが多かったです。また、多摩地区の“のらぼう”の新しいおいしさの提案もされました。

会場では、加工食品の展示やペットボトル菜園の紹介、試食など興味深く参考になりました。最後に、地産地消で家族や地域、商店街に元気が出ることにできれば嬉しいことですと言われた言葉が心に残りました。（秋草君枝）

ガンバってます

20



▲火曜日のいなぎ苑での活動風景

会の設立は1998年3月、染色クラブとして発足。2000年10月、NPO法人を取得し、現在会員は34名。手工芸を通して人と人との交流を大事に育てていくことを目的に活動をしていきます。市内外の老人ホーム(月21回)や小学校や子ども会(月1回)へのクラフト講師派遣事業、ボランティア養成事業、子供向けの体験講座開催、研修会(月1回)など、幅広い活動と

活動することで
心に花が咲く

NPO法人
「クラフトボランティアJOY」

代表理事：中田喜代美さん

なっています。クラフトメニューは藤編み・革細工・ちぎり絵・型染め・押し花・自由画・風・ペーパークラフト・木工など盛りだくさんです。

取材で訪れた藤編み教室は通所利用者の方がとても熱心に取り組んでいました。講師やお友達と話しながら1時間半、ほとんど休むことなく手を動かして、それぞれが段階に応じて好きな作品を作っています。

「片手の不自由な方が、最初はうまく動かせなくても継続して取り組むと、作品の完成につながりとても楽しいハビリーになると思っています」と嬉しそうに話していた講師兼前副理事長の松田さん。介護保険認定の方にとっては、とても良い機能訓練になっていると感じました。松田さんの言葉《活動をすることで心に花が咲く》。この言葉が活動会員のモチベーションを支えてきたのかもかもしれません。関心ある方は、是非連絡を。

TEL&FAX
TEL 042-3331-0426

金曜サロンスペシャル

【特別編】



サポートセンターでは、毎週金曜日に地域の人が出会える場として金曜サロンを開いています。

第1金曜日は(原則)地域で活躍している方をお招きし、金曜サロンスペシャルとして話題を提供していただいています。

その特別編として1月9日には右記のように新年会を計画しました。

軽食と飲み物を用意します。気軽にご参加ください。きっと新たな出会いや発見が生まれることでしょう。

新年の干支は《丑》ゆつたりと、いきたいものですね!

新年の夢を語りましょう!

- 日時：2009年1月9日(金)
18:00~20:00
- 場所：稲城市地域振興プラザ4階
大会議室
- 参加費：2,000円
- 申込み締切り：12月25日(木)

◎申込み・問合せは、市民活動サポートセンターいなぎ事務局まで
電話 042-378-2112
FAX 042-378-6971

編集後記

年末は国内外の十大ニュースが発表される。さて、サポセンの十大ニュースは?
手前味噌だが、サポートセンターに関わるイベントは二コースレーターに掲載している

のせむ、見つけたい。今年も多くの方々の協力を得て二コースレーターが発行できた。来年も新企画をいっばい伝えられるように、力を合わせていきたいと思う。
皆様、良いお年を・・・。

(稲垣)

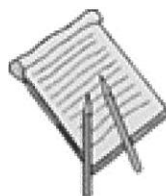
理事会

ほうこく

10月15日……臨時理事会

- ◎報告
・市民活動フェスティバル
2008の実施について

- ◎議事
①指定管理者準備会について



②来年度に向けて

11月10日……定例理事会

- ◎報告
・利用登録団体の承認
①YOSAKOI
ソーラン事務局
②稲城市書道連盟

- ◎議事
①上半期の予算について
②指定管理者準備会について
③金曜サロンスペシャルの新年会について
④臨時理事会の開催について

NPO法人「市民活動サポートセンターいなぎ」の会員を募集しています・・・年会費3,000円