



発行元：NPO法人あさお市民活動サポートセンター

CONTENTS	
「やまゆり」の事業を活用して	1
麻生パドルテニス同好会	2
やまゆりコーラス(混声)	2
あさおヘルシークラブ	2
ASK13	3
麻生ふるさと交流会	3
あ・そうかい	3
劇団「ちりりん座」	4
『山猫団』ワークショップ	4

「やまゆり」の事業を活用して

「やまゆり」から毎年、多くのサークルが巣立っています。

「麻生市民交流館やまゆり」では、毎年、「目指せ！アクティブシニアたちのセミナー」が実施されており、セミナーの終了後、多くのシニアのサークルが生まれています。メンバーは人生80年時代を迎え、シニアライフを楽しみ、地域デビューを実現しています。

また、あさおパソコン倶楽部がチラシの作成を応援している「区民講師公開講座」では、区民講師を中心にした

サークルも生まれ、講師の話された内容を深く掘り下げています。

さらに、「地域コミュニティ活動支援事業」を上手に利用して、活動の幅を広げている団体も数多くあります。

今年も、こうした事業は継続されますので、積極的に活用しては如何でしょうか。今回は、ここ数年に、新しく「やまゆり」から生まれた団体を中心に紹介します。



一步踏み出す勇気と刺激と元気が欲しいかたへ
要チェック!の団体&イベントを紹介



Workshop
Mozzjob
Workshop



ひと汗かいて、心身ともにリフレッシュ

麻生パドルテニス同好会

●優しく、楽しく。♪ポン・ポン・ポーン♪

気さくな仲間が、男女を交えて、手軽にいい汗をかいている。テニスのほかに親睦会も多い。初心者大歓迎！



代表 加田由美子さん

約15×6mのコート中央に、高さ80cmのネットを張ってテニスの要領でボールを打ち合う。ラケットはカーボン製の専用パドル。ボールは硬式テニス用の空気を少し抜いて使う。ワンバウンドまでに打ち返せば有効。初心者でも2、3ヶ月で打ち合えるとのこと。

硬式テニス歴20年の筆者も体験したが、ボールが柔らかいので打球感が腕に優しく、親しみやすく感じた。腰の下で打つアンダーサーブはコツがいる。

毎年、バーベキューやハイキングなどにもでかける気さくな仲間だ。ぜひ連絡して、一度覗いてみてほしい。



ラリーが続けばテニスも楽しい

取材・文 区民記者 中島久幸

あさお どうこうかい 麻生パドルテニス同好会

代表：加田 由美子
連絡先：☎044-989-6201 (佐々木美恵子)
設立：1990年4月
会員：30名 (男性10名、女性20名)
会費：5000円/半年
活動日時：主に毎週火曜日
12時10分～15時20分
活動場所：主に麻生スポーツセンター

やまゆりコーラス(混声)

●ハーモニーで感動を与えたい 楽芸会デビュー

日本歌曲を中心に、国内外で演奏してきた声楽家・鳥養さん。「歌う楽しさ、感動」を地域の皆さんに教えたいと会を立ち上げた。



楽しいレッスンですよ。見学に来てください
代表 鳥養和歌子さん



笑顔もハモって「はい、チーズ」(平成27.7練習日)

「やまゆり楽芸会」(11月)でのデビューを目指し『夏の日のお贈りもの』など5曲を練習中。



♪無理のない「きれいな声」を出しましょう

混声の魅力は、声の音量と響きの深み。でも、ハーモニーはむずかしい。声を出して歌詞を読み、意味や情景を頭に叩き込んで歌に入る。揃わない時は納得がいくまで繰り返し歌う。

練習は真剣だが、ほんわかムード。鳥養さんが身振り手振り、表情豊かに、手を取るように教える。生徒さんの活き活きとした表情、そこには「歌うことの喜び」があった。

やまゆりコーラス(混声)

代表：鳥養 和歌子
連絡先：☎&FAX 044-988-0657
携帯：☎090-2919-8022
設立：2014年4月
会員：13名 (男性3名 女性10名)
参加費：2000円/月 入会金：なし
活動日時：毎月第2・4水曜
17時15分～18時30分
活動場所：麻生市民交流館やまゆり
*会員募集中！(初心者も大歓迎)
随時見学OK

取材・文 区民記者 石崎純也

あさおヘルシークラブ

●腰痛？ 疲れ？ シニア・ヨガで さようなら。

ヨガがこれほど健康にいいは知らなかった。ビックリ!!!
男性にも抵抗感がない、死ぬまで続けたい



代表 松本啓さん

もともとあったシニアの体操同好会がこの会の母体。

ある日ひとりの会員が「ヨガをやろうよ」と発案し、ヨガの女神のような美人先生がやってきた。エクササイズメニューはシニア向けに工夫されている。

癒し系BGMの流れる薄あかりのなか、呼吸法を守りながらゆっくりと、前屈、後屈、伸長、ねじり・・・そして瞑想。毎回これを続けていると、ふしぎと心身の不調が解消する。

エクササイズのあとは自由参加の懇親会。これも健康の秘訣？



呼吸を整え、ゆっくり、無理せず、しなやかに

いつも笑いがはじける懇親会

取材・文 区民記者 飯田保幸

あさおヘルシークラブ

代表：松本 啓
連絡先：☎044-955-1353
設立：2014年12月
会員：20名 (男性13名 女性7名)
会場の制約で定員20名。
現在満員 (ウエイティングは受け付け)
会費：1500円/月 入会金：なし
活動日時：毎週月曜
17時30分～18時40分
活動場所：麻生市民交流館やまゆり



ここに幸あり、ナマステ!! (感謝の意)

ASK 13 Active Senior Kai 2013

●地域の仲間と楽しく交流したい方、集まれ！

元気で活発なアクティブシニア達の親睦を深める会。
気楽に話し、笑い、歩く遊び、学び、交流の輪が広がる

会員は毎月の定例会と、この指とまれ方式で発足した分科会活動に自由に参加する。

分科会として、歩く会や茶話会、カラオケ、ゴルフ、テニス、釣り、麻雀、寄席を楽しむ会などがあり、興味のある活動に参加し充実した時を過ごす。



歩く会 2014年12月四十七士の辿った道を歩く。義士祭行列に出会う！

2015年6月例会に集まりました

参加者は楽しい雰囲気に取り込まれ、刺激を受け、気持ちが若返る。ワイワイガヤガヤ、気の合う仲間が見つかり、心安らぐ。ASK 13は参加するシニア世代に快適な居場所を提供してくれる。



2015年6月例会に集まりました



代表 金作 幸男さん



歩く会 2015年5月等々力溪谷と古墳群を歩く

アスク サーティーン ASK 13

かぬさく ゆきお
代表：金作 幸男
連絡先：☎044-988-6195
携帯☎090-8346-5473
設立：2013年4月
会員：34名（男性25名・女性9名）
会費：2000円/年
活動日時：例会毎月1回 原則第4金曜
14～17時
分科会活動は随時開催
活動場所：麻生市民交流館やまゆり

取材・文 区民記者 吉田清次

麻生ふるさと交流会

●故郷はともに集い語るもの

出身者が、地元の名所・名物、有名人などについて発表し、共感したい、「私の故郷はもって素晴らしい。」と自慢したいする、楽しく知的な交流の場



良き友と故郷を語る。楽しきかな。幸いなるかな…

あさお こうりゅうかい 麻生ふるさと交流会

まつもと よしき
会長：松本 良樹
みやもと なおき
連絡先：宮本 直紀 ☎090-6036-2012
設立：2013年3月
会員：63名（男性47名・女性16名）
会費：500円/年 入会金：500円
活動日：（会場予約日）9月12日、10月1日、2016年1月18日、2月13日、3月5日。
なお、2015年11月12日に富士山一周バス旅行を実施予定

取材日のテーマは「大阪」。「大阪ラブソディ」を合唱の後、発表がはじまった。「自分どう思う？」の意味、大阪弁のアクセント、名物・名店の紹介、おにぎりや卵焼きなどの関東との違い、大阪出身の有名人などについて発表があったのち、最後に、今、失われつつある地方の個性を残すためにも、この会の活動はとても大切との指摘があった。そしてお待ちかねの懇親会…。大阪の銘酒・名物がズラリ！！

会員募集中なので、開催日時等、詳細は問い合わせを。



大阪ラブソディ合唱中。ギターは上手い、声もいい。ちなみにこのあと、席はすべて埋まりました。

取材・文 区民記者 仲原照男

あ・そうかい

●目指せ！アクティブ市民の充実ライフ

「この指とまれ」でメンバー全員が主役となり、やりたいことにどんどん挑戦していくアクティブな地域サークル

今春に発足した「あ・そうかい」。ネーミングは「麻生」と「愉快・爽快」「そうかい？」をかけ合わせてユニーク。名前どおり、地域で楽しく、アクティブに活躍している。



4月2日設立総会

現役のときと違いDO NOT・MUSTのない世界で、「この指とまれ」と多くの分科会が生まれ、ときには区民講師をされたメンバーの話や聞きなど、「よく遊び、よく学び」を実践している。

個性豊か、多芸多才な人も多く、地域のシニアNo.1サークルを目指し、会員を募集中。



代表 井口 征男さん



5月の「ビバ！かがやく子どもたち」では、フリーマーケットに出店

あ・そうかい

いぐち いくお
代表：井口 征男
連絡先：igc35530@ba2.so-net.ne.jp
設立：2015年4月
会員：36名（男性24名・女性12名）
会費：なし 入会金：2000円
活動日時：毎月第4木曜（例会）
分科会は随時
活動場所：麻生市民交流館やまゆり
新百合ヶ丘近辺 ほか

取材・文 区民記者 八島理恵

★平成27年度麻生区地域コミュニティ活動支援事業の助成を受けて実施されるイベントを紹介★

ちいりん座

今と違う人生をお芝居で疑似体験

しんゆりの文化芸術活動にシニアのパワーを注ぎ込め！
目指すのは役者も観客も一れとなって楽しむ「村芝居」

昭和の特撮ヒーローやアニメ『銀河鉄道999』の脚本家、山浦弘靖氏。家庭の事情で、家に籠もりがちだった山浦氏が出会ったのは「やまゆり」に集まってくる元気なシニア。地域に軸足を置き、第2の人生を謳歌している姿に触発され、劇団「ちりりん座」を立ち上げた。違う人格や人生を演じることで自己再生を目指す。

中核メンバーは芝居経験者。枠にはまりきれない演技は必見

8月には「やまゆり」でシェイクスピアの戯曲をベースに、リタイア世代の心の声を加えたオリジナル脚本で公演。古代ローマと現代のしんゆりを行き来する『背広を着たジュリアス・シーザー』を、背広と肩書きを脱ぎ捨てたシニア達が演じる。

代表：山浦 弘靖 連絡先：☎044-954-5131
mamasan@nte.biglobe.ne.jp
設立：2014年3月 会員：5名（男性3名、女性2名） 会費：なし 活動日時：不定期
活動場所：麻生市民交流館やまゆり

代表 山浦弘靖さん



第2回目の本読み風景。公演には「ちりりん座」のほか「あ・そうかい」メンバーも出演する

～公演詳細～

- ★公演日：8月22日(土)・23日(日)
- ★時間：開場14時30分 開演15時
- ★会場：麻生市民交流館やまゆり
- ★料金：ひとり1500円、ペア2500円
- ★お問い合わせ：麻生市民交流館やまゆり ☎044-951-6321

取材・文 区民記者 佐々木直子

山猫団

～岡の上のサーカス～

見ているだけではもったいない
世界一小さなサーカス団&おしゃれなチンドン屋さん&あなた。
いっしょに、サーカスショーを作りましょう！



この一体感こそ、野外パフォーマンスの味わい ©lille



代表 長井江里奈さん



「一つひとつの出会いを大切にしながら、創り上げていく楽しさを分かち合いたい」
©小林智之

サーカス団「山猫団」と、ちんどんユニット「ジュンマキ堂」による全10回のワークショップが開催される。終了後(11月3日)、全員で街をパレードし、みんなで作り上げたサーカスを上演する。代表の長井さんは「いつも見ている景色が、今日はなんだか違うと感じる魔法をかけます」と語る。なにやらおもしろいことがはじまる予感。身近な場所が、不思議な世界への入口になりそうだ。

*説明会&無料体験ワークショップ

8月23日(日)・24日(月)

～ワークショップ詳細～

- ★対象：年齢・経験不問、全回出席可能な方（未就学児は保護者付き添い要）
- ★定員：20名
- ★内容：ダンス・歌・芝居・小道具製作・ほか
- ★日程：9月13日(日)・23日(水祝)・27日(日)・10月3日(土)・17日(土)・18日(日)・24日(土)・25日(日)・31日(土)・11月1日(日)
- ★公演日：11月3日(火祝)
- ★参加費：1500円(全10回)
- ★ホームページ <http://www.ynd.tokyo/>
- *会場・時間・日程は下記へお問い合わせください。
山猫団(やまねこだん) ☎070-5667-4124 info@ynd.tokyo

取材・文 区民記者 落合ふみこ

取材申込受け付けます！

「活動を紹介して欲しい」「イベントを取材して」そんな声に記者が応えます。

●応募条件

麻生区を拠点に活動している。または、麻生区在住・在学・在勤者が活動に参加している。

●申し込み方法

1. 団体名 2. 代表者名 3. 連絡先(電話・FAX・メール)
4. 活動内容(イベントの場合は開催日時・料金・内容)を、「あさお区民記者」宛てにFAXまたはメールでご連絡ください。

FAX.044-951-6467

Mail info@asao-ku.net

※申込み内容については編集会議で可否を検討したうえ、改めてご連絡させていただきます。但し、選挙、政党・政治団体など政治活動に関わるもの、宗教団体による布教推進を目的とするもの、プライバシーの侵害や業務妨害のおそれのあるもの、差別を助長するものは掲載できません。

あさお区民記者

「区民による 区民のための情報発信」を目的に活動。過去の記事や取材後記はホームページをご覧ください。

<http://www.asao-ku.net>

