

2019

4月号

あさお市民活動レポート

平成30年度麻生区地域課題対応事業  
「あさお市民活動レポート」第2巻第23号  
発行日：平成31年4月1日

# あさお ふれんず

Asao  
friends

発行元：認定NPO法人あさお市民活動サポートセンター

「麻生市民活動団体検索サイト」を知っていますか？  
情報を入手してもっと、もっと地域を楽しもう！

人生80歳から100歳といわれはじめた現在、与えられた時間を上手に使って健康寿命を維持するかが課題となっている。平均寿命は「時間の量」、健康寿命は「時間の質」といえる。この質を高めたいと思っている人はますます増えていくことであろう。

かたや、麻生区には600を超える団体が各方面で活動しているが、「なかなかメンバーが増えない、自分たちの活動を知ってもらえない」などの課題を抱えているのも現実の姿である。

そこで、「活動したい人」と「メンバーを増やしたい団体」をつなげるために、麻生市民活動生区団体検索サイト（「麻生市民館」「麻生区社会福祉協議会」「麻生市民交流館やまゆり」で活動団体を一元化）を麻生区では平成29年から運用し、31年1月より更にバージョンアップさせ使い勝手のよいものとしている。

また、区民記者が「素晴らしい活動をしている団体にスポットをあてたい」と取材した148団体をまとめた「あさおナビ2019」も、4月15日から区役所・やまゆりで各100部配布される。

区民がこれら情報をフルに活用する一方、活動団体も積極的に検索サイトに登録し（現在345団体）、また取材を区民記者に働きかければ、区民も団体も相互に得るものは多く、ますます麻生ライフを楽しむことができ、「時間の質」を高めることになるであろう。



麻生区の市民活動を探せる「麻生区市民活動団体検索サイト」<https://asao-act.org/>



第1特集「地域の寺子屋事業」  
区内5カ所の寺子屋を紹介



各団体を写真と基本データ入りで紹介



## 「あさおナビ2019」 4月15日から区内で配布

『区民による区民のための地域活動バイブルを目指して』区民記者が区民の視点で取材した全148団体を掲載しています。

麻生区内で地域貢献や街づくり・ボランティア活動をしたい方、趣味をワンランクアップして芸術活動や習いごとをはじめたい方、地元で自分の居場所をつくりたい方、子ども・子育てで支援に参加したい方、多文化を学び教養を磨きたい方、運動・スポーツで汗を流したい方など、この春一歩踏み出したい方におすすめの一冊です（平成30年度麻生区地域課題対応事業）



第2特集「街を、子どもをもっと元気に」  
女性リーダーたちの本音を直撃

# 技を競ってストレス解消

## 大人の積み木倶楽部



腕達者がそろそろメンバー。淡々と勝負を楽しんでいる

「賭けない、飲まない、吸わない」の「三ない麻雀」。麻雀荘で毎週開く例会では、平均して3卓で闘牌が行われる。毎回の点数を記録しておき、半年を一期として、トータルの点数で優勝者を決めるシステム。成績上位者や最多トップ賞だけでなく、飛び賞やブービー賞も「表彰」される。メンバーはみな経験豊富な腕達者で、役づくりなどの技比べを淡々と楽しんでいるようだ。

「複雑なゲームであるうえ、そこにツギがからんでくるのが面白い」とは前回優勝で現幹事の西村寛さん。一方、スポーツや文化種目の交流大会が行われる全国イベント「ねりんピック」の健康麻雀に4回出場し、団体戦2位、個人戦7位の実績

倶楽部の面々が手にする「積み木」とは麻雀の牌のことだ。同好の士が毎週金曜日に、卓を囲んで技を競い合う健康麻雀の集いである。

シニア層にはおなじみの麻雀。麻生のシニアサークルでも「かよおう会」「ウエンズ会」などで愛好者が会を開いてきた。そのひとつである「さんさん会」の分科会として発足したのがこの会だ。健康麻雀に造詣の深い「かよおう会」の宮本直紀さんがルールを整えて8年前にスタート。以来、回を重ねるうちにさまざまなメンバーが加わり、サークルの枠を超えた横断的グループとなった。

を持つ宮本さんはこう語る。「勝った負けたは気にならない。ゲームに集中していれば雑事を忘れず。ストレス解消に役立ちますよ」

さまざまに楽しめる「積み木遊び」。その奥は深いのである。

### DATA

おとな つみきくらぶ

#### 大人の積み木倶楽部

代表：優勝、準優勝の2人が半年交代で幹事を務め、参加者調整などを行う

連絡先：hiroshi.nishimura@jcom.home.ne.jp  
(西村幹事、2019年6月まで)

設立：2011年  
 会員：19名  
 会費：500円/月  
 活動日：毎週金曜 13～17時  
 活動場所：新百合ヶ丘「瑞光」

取材・文 区民記者 佐藤次郎

## エイジレスな美しさを求めて!

### あさお筋力アップクラブ

「あさお筋力アップクラブ」は、寄る年波を「しょうがないね〜」と受け入れながらも自分を諦めず、現在の体力・筋力に見合った運動で、エイジレスな健康美を身

につけようとトレーニングを続ける団体である。

トレーニング内容は、ストレッチ、筋トレ、気功、の3部構成。筋トレは、元氣な脚づくりを目指



気の流れを感じながらポーズを決めていく

し、スクワットなど8種類を、椅子を用いて安全にゆっくりと行う。気功は、ヒーリングミュージックを聴きながら、13の型をこなしていく。ゆったりとした動きのなかを、時間が優雅に流れていくようだった。

トレーニングを終えると、互いの体調を気遣いながら会場を片付ける。トレーニングを通して支え合っているという仲間意識が感じられた。そして、「じゃあまたね!」とニ々五々帰路に就くCool Beautyなメンバーである。

「老後を楽しく生活できるように、筋肉を鍛えよう」を motto に筋トレに励み、ときには、お茶会や昼食会でおしゃべりも楽しんでいる。このクラブの最高の味わいは、ささやかでも自分なりの進歩を感じながら、心身のストレスから解放されることだという。

### DATA

きんりよく

#### あさお筋力アップクラブ

うちやまくにこ ごとうもこ

代表：内山邦子 後藤元子

連絡先：Tel. 953-8467(内山) Tel. 955-7183(後藤)

設立：2009年4月

会員：10名

入会金：なし

会費：1500円/6カ月

活動日：第1・第3 水曜 10時30分～12時30分

活動場所：麻生市民交流館やまゆり

取材・文 区民記者 落合ふみこ



平均年齢70歳代の女性が活動しているが、老若男女問わず入会可能

「あさお筋力アップクラブ」は、健康維持のために鍛錬する所であり、気分の切り替えスイッチをONにする場でもあった。

# 「正しい」より「楽しい」が大切 いきいきピアノ麻生



キーボードは各自で持参。入会して3カ月間はミニキーボードのレンタルもできる

向かうその顔は真剣。だが、弾き終わって大きな花丸をもらえると、ぱっと明るい表情になる。「正しく弾くことよりも、楽しく奏することが大切なんですよ」と先生は笑う。

4年前、シニアのための脳トレを目指して、このピアノ教室ははじまった。2名だった生徒も口コミや評判をきいて徐々に増えていった。現在は2クラスに分かれ、各レッスンは6〜7名で行われている。好きな曲が弾けるようになるだけでなく、基

子どもの頃、ピアノで弾きたかった曲がある。その曲を弾くためにはピアノ教師から課せられる多くの曲を練習し、及第点を貰えなければ駄目！と思っ込んでいた。岩本先生の教室は、そんな強迫観念やジレンマが一切ない。生徒それぞれが弾いてみたい曲を選び、初心者用にやさしく編曲された楽譜で演奏することができるのだ。

お互いをフアーストネームで呼び合う教室は、岩本先生の穏やかな人柄が醸し出されているように和やかな雰囲気。先生は各人が練習してきた曲をひとりひとり丁寧に指導し、優しくアドバイスをしていく。先生に見守られながら鍵盤に

本的なスケール練習、聴音の訓練や、皆と一緒に挑戦する課題曲もある。左手だけ、右手だけを担当し、全員で同じ曲を合奏する体験もまた楽しい。

練習の成果を披露する発表会もあり、今年は11月に和光大学ポプリホール鶴川で開催予定。



むずかしい指使いも「お引越しまーく」という言葉で楽しみながら学べる

## ともに楽しむ高齢者の集い しんゆり悠々クラブ

高齢者向けのクラブを作ろうと近隣の住民に呼びかけたところ約100名の賛同を得て発足。今では詩吟、俳句、コーラス、カラオケ、歌唱、民舞、絵画、写真、古典を読む会、囲碁、麻雀、太極拳、グラントゴルフ、リズム体操、パソコンの15のサークルがあり、近隣の有識者や経験者が講師を務める。

古典を読む会では、奥の細道や源氏物語などを住民の専門家といっしょに読んで見識を深めて



作品展（王禅寺中央小学校・中学校の交流棟にて）

見学、体験歓迎。初心者も大歓迎だ。

### DATA

あさお  
いきいきピアノ麻生

代表：岩本 久美子  
連絡先：Tel. 090-5449-2745

設立：2015年6月  
会員数：13名（男性5名・女性8名）

会費：2500円/月  
活動日：原則第2・第4火曜 # 759分30分～10時50分  
# 7511分11時～12時20分

活動場所：麻生市民交流館やまゆり

取材・文 区民記者 佐々木直子

「ごし、ともに楽しむ仲間づくり」を理念とし、「お互いの顔が見える街づくり」を目指して、地域の清掃や盆踊りの支援にも力を入れている。ともに人生を楽しむみたい方の入会を歓迎。



創立20周年パーティー（ホテルモリノにて）

### DATA

しんゆり悠々クラブ

代表：井上 由巳  
連絡先：Tel. 987-9347  
設立：1988年4月  
会員：250名（男性115名・女性135名）  
60～80歳代（募集は55歳以上）

入会費：なし  
会費：2400円/1世帯・年とサークルごとに会費を規定  
活動日時：サークルによる（おもに平日）  
活動場所：おもに新百合ヶ丘コミュニティセンター（王禅寺ゆりストア隣）

取材・文 区民記者 中島久幸

# 突撃レポート

## 音楽療法は楽しくて効果的

### 昭和音大ボランティアグループの活動

左から岩崎さん、波江野さん、林さん、茶原さん



ボランティア活動を行う理由を4人はこう語ってくれた。「音楽療法というものが以前から興味を持っていた。」

岩崎瑠美さん、波江野茜さん、林初音さん、茶原雅史さんは、昭和音楽大学(麻生区上麻生)の2年生。音楽療法を専攻し、大学公認ボランティアグループ「ポピー」として2018年4月から現在まで、その知識を生かした活動を20回以上行ってきた。どれも充実し楽しいものだったという。



紙に大きく書いた歌詞。声も心もはずみだす

ました。授業でも実習はありますが、勉強で得たものを少しでも役に立てたい、立ちたいと思うようになり「そんな活動の一つ『デイサービス福寿草』(幸区南加瀬)での様子を取材した。」

会場に到着すると一斉に大きな拍手で迎えられる。雰囲気为例えようがないほど温かい。まず、学生の自己紹介。次いで、会話を楽しみながらの曲目紹介があり、1曲目を全員で歌う。2曲目は懐かしの「富士の山」、このあと、楽器ソロ、鳴りものを持って歌と合奏、茶原さんの弾き語りなどが続き、気分は最高。体の不自由な高齢の方達が、さつきまでとは明らかに表情をかえ、曲に合わせて体を揺らしている。

そんな楽しい時間共有しているだけのようだが、体



いろんな鳴りものを配っています

の機能や認知機能を維持・改善するために効果的だという。もちろん、その陰には学生たちの音楽療法の知識と、綿密に考えられたプログラムがあるのだが。なによりも楽しさの記憶だけが残る時間だった。

(注) 音楽療法とは、「音楽の持つ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復・行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用する」と(日本音楽療法学会の定義より)とされている。

取材・文 区民記者 仲原照男



昂を熱唱する茶原さん。ギターに合

## 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」そんな声に区民記者が応えます。お申込み内容を編集会議で検討したうえ改めてご連絡させていただきます。

### ●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

※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。

## あさお区民記者クラブ

「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>

