

2014

12月号

あさお市民活動レポート

平成26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10号
発行日：平成26年12月1日
発行人：植木昌昭 編集人：佐々木直子



Asao friends

発行元：NPO法人あさお市民活動サポートセンター

CONTENTS

高齢化の波は市民活動まで	1
川崎北部少年少女発明クラブ	1
水彩画「楽描の会」	2
お多福 笑いヨガ	2
むじなが寺子屋	3
あさお芸術のまちコンサート 推進委員会	3
コラム はじめりは小さなときめき	4

高齢化の波は市民活動まで

素晴らしい活動をされている団体もピンチ!?

2013年、ついに日本人の平均年齢が男性80.21歳、女性86.61歳になり、健康寿命はそれぞれ71.91歳・74.21歳となった。

区内の市民活動団体のリーダーたちはアクティブなので、健康寿命を超えても元気で活躍されている方も多い。だが、600を超える「やまゆり」の利用登録団体のなかには、最近「後継者がいないので会を閉じたい」「メンバーが増えない」「活動を続けるために、時間と能力がある

シニアの力をかりたい」という相談にこられるケースも多くなってきた。

12月13日(土)には「男よ地域に戻れ！」が麻生休日急患診療所(大会議室)で実施される。地域で活躍を期待される多くのシニアの参加を期待したい。



チラシは区役所、やまゆり、図書館などで配布中

川崎北部少年少女発明クラブ

目指そう！ 未来の発明王を

理科離れや学力低下が危惧される昨今、机上の学習では味わえない体験を通じ、子どもたちに「ものをつくりだす喜びや感動」を伝えたいと、同クラブは2012年4月に小学3年～中学3年の“発明家の卵”72人を迎えて開講した。近隣在住の技術ボランティア30名(12名シニア・18名保護者)が支えている。

開設初年度から公益社団法人発明協会が主催する「第3回チャレンジ創造コ

ンテスト」において宮本さん、古田さん、松村さんのチームが



左から宮本大地さん、瀧峠雅介前麻生区長、村松勇史さん、古田咲さん

全国大会において金賞を受賞するなど華々しい成果をあげた。

ところがシニアボランティアの半数が家庭の事情などから離脱、また会場の定期的な確保が難しいこともあり、現在50名の会員を受け入れるのが限界となっている。

「生まれ育った土地で、発明体験を子どもたちが味わえる、そんな環境を大切にしたい」と四方(よも)恒充さん(事務局)は語る。

各産業分野の経験者で、自分のスキルを子どもたちのために生かしたいというボランティア指導員や事務ボランティアを募集している。

取材・文 区民記者 植木昌昭



熱心に作業をする未来の発明王たち



川崎北部少年少女発明クラブ

代表：安村通晃

連絡先：四方恒充 ☎090-4249-3603

設立：2012年4月

会員：50名

入会金：なし

会費：1万8000円/年(2014現在)

活動日：第2日曜(原則)夏休みに補講

活動場所：新百合21ビル6F

J:COM町田・川崎局 会議室



1年ぶりに再会した織姫と5人の彦星

水彩画は画材の扱いも手軽で作品の保管も楽だ。それでいて清明さなど油絵にはない魅力がある。上達の秘訣は沢山の人に見てもらうこと。というわけで、この会は年に1度、桜の頃に新ゆりの「ギャラリー華沙里」で、作品展を開いている。今年で4回目。出品者は画歴20年以上のベテランから初心者まで。

この会には定例の勉強会はなく、特定の指導者もいない。一人でコツコツ描いている人もいれば絵画教室や同好会に属している人もいる。作品展の前日、出展者が会場に作品を搬入する。挨拶もそこそこに絵の覆いを解くと作品が顔を出す。歓声があがり、日頃の研鑽の成果を講え

水彩画「楽描の会」

出品してみませんか、年に一度の水彩画作品展

ながらも批評が飛び交う。この絵を あっち、あの絵をこっちと、飾り付けがひと騒動だ。

「1年に1度の集まり。まるで七タクラブですよ」と茂木代表。今年の出展は7名、33点。出展料は1点2500円。期間中の来場者は約200人。展示作品の即売もする。いつも何点か売れる。会場には喫茶コーナーがあり、来場客とコーヒーをすすりながらの絵画談義も楽しい。初日の閉館後は懇親会。自慢話、苦労話に花が咲く。ここでの会話が次なる目標設定、課題克服のヒントになる。

会の名称「楽描」は「らくがき」と読む。「楽しんで描く絵」と、謙遜して「落書きにちかい絵」とを掛けた洒落だ。

取材・文 区民記者 飯田保幸



茂木さんの作品
—もしかして天の川？

水彩画「楽描の会」

代 表：茂木 弘
連絡先：☎090-4178-4771
設 立：2011年4月
会 員：10名（男性8名 女性2名）
会 費：なし
入会金：なし
活 動：年に一度の作品展

お多福 笑いヨガ

“笑う門には福来る”みんなで「ホッホッホ ハハハ」

笑いヨガって??

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせることから、笑いヨガ（ラフターヨガ）と呼ばれる。1995年、インド人医師が「本物の笑いでも作り笑いでも、身体は同じような反応をする」ということを知った。そこで、冗談やユーモアのおもしろさに頼らず、笑いのエクササイズを考案した。

笑いは血流をよくし、脳を活性化し、免疫力を高める。また、思考を無にすることで精神的なストレスを解消する、など多くの健康効果が明らかにされている。



「性格が積極的になった」「腰の痛みを忘れる」「人間関係がうまくなった」。この笑い顔が証明しているようだ（麻生市民館 視聴覚室 2014.10.8）

筆者も体験してみた。代表の渋谷さんの「♪はじまるよ～、笑ってよいよー」のかけ声と手拍子ではじまり、簡単なストレッチとヨガの深呼吸。つづいて、笑いエクササイズにはいる。「ナマステラフター」からはじめた。ナマステはインドの挨拶ことば。胸の前で両手を合わせ、相手の目を見ながら、笑いであいさつする。次々と相手を替えて「ハハハ」のあいさつ。さまざまな笑いエクササイズが進むにつれ、みなさんの顔は紅潮し、いきいきとした表情になる。筆者も、ひらすら笑って爽快。

「笑いが身体にいい」ということは、多くの人が気づいている。でも、現実には楽しいことばかりではない、笑うこともそう多くはない。だからこそ、笑いヨガをやってみたい。気分が晴れ、こころが軽くなると思うのです。

取材・文 区民記者 石崎純也



「化粧ラフター」や「内輪話ラフター」などで大笑い。手拍子を打ちながら「ホッホ ハハハ」とお腹から声をだす。

お多福 笑いヨガ

代 表：渋谷美恵子
連絡先：☎090-2204-5700
携帯mail: mi-494es@docomo.ne.jp
設 立：2013年3月
会 員：会員制なし
老若男女・年齢問わず
会 費：入会金なし 参加費500円/1回
活動日：毎月第2・4水曜
（10時30分～12時）
活動場所：麻生市民館 新万福寺会館
※参加者募集中！ 随時見学・参加OK



小さなことでもトコトン聞ける

むじなが寺子屋

楽しく、やさしく、トコトン学ぼう！

地元の現役大学生が、小中学生を対象に、勉強を無料で基礎から、ていねいに教えてくれる。文系と理系が揃っており、すべての教科に対応できる。教材は各自持ち込みで、飛び込みも歓迎。入退は自由。カメラやパソコンのほか、今さら学校や塾で聞けない質問や、勉強以外の疑問にも答える。

メンバーは地元の白山、王禅寺、真福寺小学校出身。大学入学をきっかけに、何か地元貢献できないかと、2年前からはじめた。「楽しく学ぶ」がモットーで、年齢が近いことを生かし、やさしく、解りやすく教えてくれる。一度の利用者は5～20人で、リピーターが多い。

利用者が少ないときはマンツーマンで、多いときはグループ分けする。お菓子とジュースで小休止をとりなが

ら、楽しく教えるので眠くなる子はおらず、集中して4時間を過ごす。「楽しかった。また来る」とか、普段出会ったときに「アッ！寺小屋だ」と言われるのが励みとのこと。

近隣にはチラシの掲示と配布で開催する日時と場所を知らせているが、広範囲に伝達できないのが悩みとのこと。一度連絡して、素晴らしい学びの場を親子で見に行こう。

取材・文 区民記者 中島久幸



兄弟姉妹のように先生と生徒は仲良しだ

むじなが寺小屋

代表：岡部遼太

連絡先：☎044-986-3770

設立：2013年4月

会員：17名（男性12名、女性5名）

現役大学生

会費：なし

受講料：無料

活動日：偶数月、月1回日曜

（開催日は前月に問い合わせる）

13～17時

活動場所：麻生区白山グリーンタウン内

集会所（複数あるので都度確認）

主催：むじなが寺子屋実行委員会

（平成26年度かわさき市民公益活動

助成金交付団体）

あさお芸術のまちコンサート推進委員会

やっぱり、音楽って素晴らしい！－笑顔を引き、心を繋ぐもの－

みなさんは「あさお芸術のまちコンサート」をご存知ですか。

クラシックやジャズそしてコーラス、アンサンブル、吹奏楽など曲目、編成を問わず、音楽を気軽に楽しんでもらいたいと「あさお芸術のまちコンサート推進委員会」（以下「委員会」）が企画・運営している。

11月1日に行われた「第105回ユニヴァーサルコンサート - 3・11 忘れない～明日に向かって -」では、千代ヶ丘小学校のコーラスや、世界

的ヴァイオリニスト五嶋みどりさんとその財団の指導・援助を受けているアンサンブルあさお（麻生養護学校高等部アート音楽グループ）、MINAMI & 伊藤恵子 & 藤橋万記などによる、歌や演奏が披露され、満員の聴衆からたくさんの拍手が送られた。

次回、新春コンサートは1月7日（水）13時～15時30分、麻生市民館大ホール（定員1000名）、料金無料で開催。出演予定はアンサンブルむげん、麻生高校吹奏楽部ほか。

委員会は、「しんゆり・芸術のまちづくり」の一翼を担うこと、音楽を通じて人や地域を繋ぎ、豊かな潤いに満ちた生活を推進することを目的にしている。

委員会の方々に苦労話を伺ったところ、「何

であれ苦労はつきもの。それよりも、コンサートを楽しみに待っていてくれる方々がいること、帰路につく聴衆の方々の笑顔をみられることにまさる喜びはありません。」とのこと。そう語る委員の方々の表情の輝やいていること！ 記者の頭のなかでは「やっぱり、音楽って素晴らしい」という言葉が飛び交っていた。

取材・文 区民記者 仲原照男



11月1日の舞台から、演奏は「MINAMI & 伊藤恵子 & 藤橋万記」

あさお芸術のまちコンサート推進委員会

委員長：丸山博子

連絡先：☎044-965-5370

（麻生区役所地域振興課）

委員：12名

委員会開催日：不定期

ホームページ：<http://web-asao.jp/hp/asao-gmc-suisin/>

※今後のコンサート開催予定はホームページを参照



Column

～はじまりは 小さなときめき～

地域活動 わたしの作法

こころの軌跡

区民記者の仲間入りをしてから、今月でやっと一年半。原稿の字数制限や締切日と闘う「心地よい厳しさ」を感じながら過ごした時間です。

取材相手に話を伺い、たくさんの「お見事」を発見すると、感動的な映画を観終わったような充実感に浸ることができます。その余韻を味わいながら、わかりやすい文章をめざして加筆と修正を繰り返します。編集長のデザインでチャミングに仕上がった自分の記事を見ると、面映ゆい気持ちと達成感に包まれます。

ほかにも、認知症高齢者の傾聴ボランティアと特別支援教育ボランティアに夢中です。交流相手の何気ないひと言・一生懸命に取り組む姿に、人生のきらめきや、生きることのエッセンスを感じて、宝物を探しあてたような気分になります。私の日常に、潤いと活力を与えてくれるひとコマです。

これらの活動では、ことばや表情はもちろんのこと、身体が発するすべて

のサインに感度良く反応することを求められますが、相手の気持ちに寄り添い、傍らにただの「沈黙の時間」も大切に考えています。

とはえ、その傾合いが難しく、自分の至らなさに凹むこともあります。そんなときは、「コンペイトーコンペイトー」と呪文を唱えます。私が地域活動に目覚めた経緯を、コンペイトーの角(つ)ができる仕組みになぞらえながら、初心に帰るおまじないです。

コンペイトーは、熱せられた釜に投入された小さなザラメが、70℃の糖蜜を繰り返しかけられ、転がされ続けてでき上がります。一つのコンペイトーに17～36個もあると言われる角(つ)は、回転する釜に張り付いた一点が引っ張られて盛り上がり、転がされ続けるうちにいくつかこうした点ができ、次第に凹凸がはっきりしてくる……とのことです。

私の場合「釜に張り付いた最初的一点」は「あなたと話していると気持ち

が明るくなる。元気になれる。」という知人の言葉。傾聴ボランティアに興味湧き、誰かの役に立ちたいという“小さなときめき”が生まれました。また、養成講座修了後、はじめての現場でも“小さなときめき”を覚えました。先輩ボランティアに「お年寄りになるのは、みんな順番。誰かの役に立てる日も、誰かのお世話を受ける日も、順番でやってくる。丁寧に経験を積んでいきましょう。」と声を掛けられたとき、「地域の一員として生きる」ことの本質に触れた気がしました。私の“小さなときめき”が、ボランティア活動を通して「地域の底力」になることを、意識した瞬間です。

小さなときめきを、たくさんの方々と交流のなかで転がし続けていけば、ありふれた毎日を、心豊かに過ごしていける。これが、「地域活動」というフィールドで走り続ける私の、大きな拠り所です。

まだまだ形も整っていないコンペイトーに、私らしい凹凸と色合いを付けていく努力を、続けたいと思います。

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!」そんな声に区民記者が応えます。お申し込んだ内容については編集会議で可否を検討したうえで、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

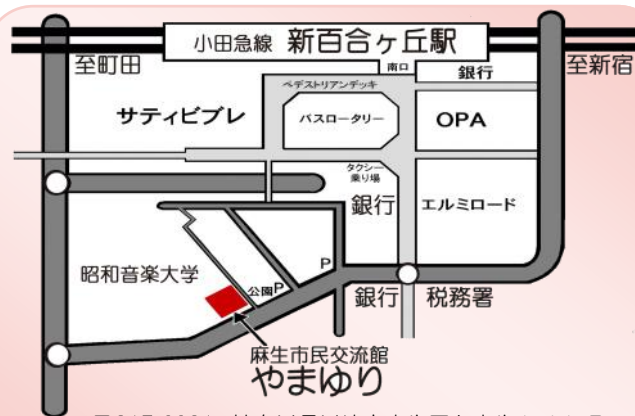
Mail info@asao-ku.net

※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

「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>



〒215-0021 神奈川県川崎市麻生区上麻生1-11-5
Tel.044-951-6321 Fax.044-951-6467
URL <http://web-asao.jp/yamayuri/>
Access 小田急線「新百合ヶ丘駅」南口から徒歩4分