

2020
12月号

あさお市民活動レポート

令和2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28号
発行日：令和2年12月1日



発行元：認定NPO法人あさお市民活動サポートセンター

「新しい生活」で 「新しいシニア像」を 目指しませんか！

年初から続いているコロナ禍もそろそろ一年となるが、シニアの皆さんはどのように日々を過ごしておられるだろうか？

外出自粛期間を経てもなお感染者数が減らないなか、活動を再開した方もいれば、まだ外出をためらっている方も少なくないだろう。

ある調査によると、コロナ禍で、65歳以上のシニアの約7割が外出頻度と社会参加の機会が減少し、3割以上が「楽しいと感じることが減った」と答えている。心身ともにネガティブな影響を受けている可能性があるので。

そんななか、政府のGOTOキャンペーンもはじまり、少しずつだが「新しい生活様式」に慣れ、活動を広げようという雰囲気も盛り上がってきた。

「認定NPO法人あさお市民活動サポートセンター」では、2008年から「目指せ！アクティブシニア講座」を毎年開催。単なる座学で終わらせることなく、地域での仲間づくりに役立っている。

講座終了後は毎年新しい会が誕生。相互に連携しながら、麻生区なりの「新しいシニア像」を目指し、個性的な活動をしている。その姿はホームページや会報誌などからも知ることができる。また「麻生区市民活動検索サイト」でも情報が得られるので活用されてはいかがだろう。

同講座は今年度も2021年1月9日（土）から5回シリーズで実施される。コロナ問題はまだまだ先が見えないが、多くの方々が地域デビューされ、自分の思い描く未来を実現されることに期待したい。

理事 中村 達也

↑2021年開催「目指せ！アクティブシニア講座」のチラシ。麻生市民交流館やまゆりほか麻生区役所、麻生市民館などで配布中（裏面が申込用紙）



第12回 目指せ！アクティブシニア講座 講座内容

開催日	内容・題目	講師(ファシリテーター)
1月9日	① オリエンテーション・自己紹介 ② 麻生市民交流館やまゆりの紹介	あさお市民活動サポートセンター 事務局 海崎 真
1月16日	① 「シニア世代の地域活動」 地域デビューに向けての心構えについて ② 麻生区の現状/課題と市民に期待すること	あさお市民活動サポートセンター 理事長 植木 昌昭 麻生区役所 企画課長 沖本 里恵
1月23日	① 麻生区の生立ちと今後 ② 麻生区近辺の歴史・史跡・VIEW POINTS	Area Brain社長 岩倉 宏司 麻生歴史観光ガイドの会 高橋 武彦
1月30日	① グループディスカッション ② 自己紹介シートの作成・交換	事務局 事務局
2月6日	① アクティブシニア講座卒業生の今 ② グループディスカッション まとめ	いちいち会 会長 森 信夫 事務局



2020年に開催された講座の様子。区役所職員や講師によるレクチャー、グループディスカッションなどを実施した

ゆったり舞って健康づくり

「楽しく仲良く元氣よく100才へ」をモットーに掲げる「マウナケア・フラ・サークル」は、シニア世代がゆったりと「60才からのフラダンス」を学ぶグループ。コロナ禍のもとでもいち早く活動を再開し、ウィルスに負けない健康づくりにいそしんでいる。

プロとして舞台に立っていたキャリアを持ち、踊りならなんでもこなす佐藤清子先生が17年ほど前に発足させ、麻生区、多摩区などに住む女性たちが集って活動してきた。

現在は60代から80代の17人が元気に踊っている。今年は3月から5月まで休んだが、6月に再始動。以後、月に6回程度という日程を組んでいるのは、まさしくメンバーのやる気の証だ。

（感染の心配で）どうしようかと思っていたんですが、再開してみたら、皆さんが来てくれました。

待ってましたという感じがした」と佐藤先生。活動再開をみんなが待ちかねていたのだ。

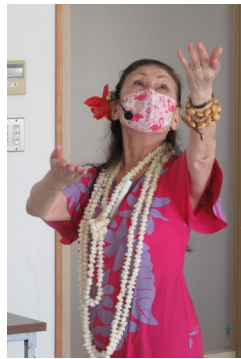


おそろいの手づくりマスクをつけ、距離もとの練習。

マウナケア・フラ・サークル

ゆったりした動きながらストレッチ効果も高く、シニアの健康維持にも最適なフラダンス。コロナ禍を楽しく乗り切るためにはもってこいの活動といえる。

「リラックスできる」「脳トレにもいい」「曲の物語を考えながら踊るのが楽しい」とはメンバーの声。発表会を目標に、おそろいの手づくりマスク姿で練習を重ねている。



あてやかにお手本を示す佐藤先生

取材・文 区民記者 佐藤次郎

DATA

マウナケア・フラ・サークル

代表： 置いていない
連絡先： Tel. 090-9139-4785 (佐藤清子先生)
会員： 17名
入会金： 2000円
会費： 2000円/月
活動日： 現在は月6回程度(月、金など)。
9時30分～11時30分
活動場所： 百合ヶ丘いこいの家、
多摩市民館、枳形いこいの家

クラブが主催する定期発表会「ハーモニカのつどい」



ハンカチ作戦！ハーモニカ演奏喜びの再開

麻生老人福祉センターのハーモニカ講座修了者がOB会を結成して18年の歴史を刻んできた「リレイ・ハーモニカ・クラブ」。

コロナ禍で3月から活動を休止していたが、3密回避、会場のガイドラインを徹底。さらにハーモニカ演奏独自の対策として、ハーモニカをハンカチなどで覆い演奏による唾液の飛沫拡散を低減する工夫「ハンカチ作戦」を行い、7月29日から全体練習を再開した。

毎月3回の練習。うち1回は日本ハーモニカ芸術協会準師範の有光信之さんを講師に迎え、残る2回はベテラン会員が指導にあたる。

基礎練習を30分から1時間ほど行ってから、アンサンブル練習。全体練習が5カ月間でできなかっただけに、再開直後は全員での合奏がうまくそろわず、指導者から何度もやり直しを指示されることが多かった。緊張と、合奏ができる嬉しさをともに感じながら、定期発表会に向

DATA

リレイ・ハーモニカ・クラブ

代表： 服部 光伸
連絡先： Tel. 090-6036-9764
Mail mhtops73@yahoo.co.jp
設立： 2002年4月
会員： 15名(男性10名・女性5名)
入会金： なし
会費： 1500円/月
(2か月分纏めて3000円徴収)
活動日： 毎月水曜3回
原則として13時～15時30分
活動場所： おもに麻生老人福祉センター

取材・文 区民記者 新田武明

リレイ・ハーモニカ・クラブは「夜明けのうた」「高原列車は行く」など多数。会員は「発表会場での大拍手、ブラボーの掛け声にハーモニカ演奏の楽しさ、醍醐味、魅力を感じている」と服部代表は語る。



「ハンカチ作戦」で全体練習

けん玉でイキイキ健康ライフ

技の基本を大切に楽しく過ごすのがモットー。けん玉の持ち方、膝や腕の使い方などコツを教わると、成功する子が増えていった。皆初心者だがサッカー少年とのことで、呑み込みが早い。隣りでは県大会で3位となった小学2年で五段の半田圭賛（はんだけいすけ）君が、関東大会に向けて練習していたが、さすがにうまかった。目標は日本チャンピオン（文部科学大臣杯）。

麻生こども文化センターの行事の一つとして20年近く続いており、日本けん玉協会神奈川県支部長の橋本雅之（はしもとまさゆき）七段ほか4名の指導のもと、大人から子どもまで楽しんでいる。



コロナに負けず、今日もがんばるぞ 後列左が橋本さん

けん玉の日

軽度な運動、認知症予防のほか集中力、根気、チャレンジ精神育成などの効果がある。10級から1級、初段から十段まであり、まじめに半年通えば1級になれるとのこと。

コロナのため休会していたが、7月からの再開にあたっては、検温、消毒、マスクのほか定員15名での入替制や参加者名簿への登録などを徹底している。

けん玉は貸してくれる。参加自由なので一度のぞいてみて欲しい。



大人の技を見逃すまいと熱心に見入る

取材・文 区民記者 中島久幸

DATA

けん玉の日

だま ひ
代表：置いていない
連絡先：麻生こども文化センター
Tel. 044-954-4888
設立：2003年
指導員：5名
入会金：なし
会費：なし
活動日：毎月第4土曜
14時30分～16時30分
活動場所：麻生こども文化センター
（麻生中学校隣り）

主婦をしながら、お年寄りのために



ボランティアスタッフのみなさん。和気あいあいと活動している。

ながら会千代ヶ丘会場

「料理は楽しいし、皆さんがおいしいと言ってくれるのが嬉しい」というスタッフの情熱が、長続きの力となってきた。

ただ、コロナ禍が世の中を覆って以来、食事は開けていない。「それでも何か役に立ちたい」とスタッフははじめたのがマスクとエコバッグづくり。会員の家を一軒ずつ回り、手紙を添えて手渡した。これは大変好評だった。

「コロナ禍が落ち着いたら、すぐに再開したい。早く会員の皆さんの元気な姿が見たいですね」と安部代表。「ここでは一人ひとりが主役」とスタッフの希望者も募集している。

取材・文 区民記者 丸山浩一郎

DATA

ながら会千代ヶ丘会場

かいちよが おかかいじょう
代表：安部 由美子
連絡先：Tel. 044-954-4053(安部)
設立：1984年9月
入会金：なし
会費：400円/月（出席した時）
メンバー：ボランティアスタッフ13名（女性）
昼食会会員53名（男性11名・女性42名）
活動日：毎月第2木曜
ボランティアスタッフ8時30分～15時30分
昼食会会員 12時～13時30分
活動場所：麻生老人福祉センター

先撃しポート

懐かしくて新しい 鍵盤ハーモニカ に魅せられて

取材・撮影・文 佐々木直子

2020年10月4日、麻生市民館ホールで開催された「音の輪 発表会」。第3部のトップバッターは「AYAケンハモスクール」のメンバー。そろいの楽器を颯爽と抱え、吹きはじめた曲はベートーベンの交響曲第9番第4楽章。お馴染み「喜びの歌」のフレーズを、二部合奏で見事に演奏した。

彼らが、このステージに向けて合同練習をしたのは、たったの2回。さらに全員で音合わせをしたのは本番当日だけだったという。驚くべき舞台度胸と集中力だ。

指導しているのは日比野綾子さん。幼稚園教諭時代に鍵盤ハーモニカと出会い、こどもたちを指導するうちに、鍵盤ハーモニカの素晴らしさや楽しさを知ったという。

その後、主催の「日比野音楽教室」で、ピアノ、エレクトーンを指導。ヤマハ音楽教室から、大人の鍵盤ハーモニカのクラスを打診されたことがきっかけで、ヤマハや自宅教室で、鍵盤ハーモニカも指導するようになった。

「以前から、鍵盤ハーモニカは、高齢者に良いと思っていました。母

が誤嚥というのですか、しょっちゅう喉を詰まらせていたので、勧めてみたんです。演奏するときにはしっかり腹式呼吸をするし、喉の筋肉も使う。吹くことで口まわりの筋肉も鍛えられる。目で鍵盤を見て、耳で音を聞いて、指を動かす、脳も使います。高齢者の方が遊び感覚ではじめたらすごく楽しいんじゃないかと思いました」。

今年5月、国立市の生涯学習講座を準備をしていたが、コロナ禍で中止。気軽に来られる場所のでレッスンができないかと思っていたところ、行きつけのカフェの店長さんが場所を提供してくれた。「国立のチラシに載っていた私の名前を検索して、ここに来てくださったかたもいらっしゃいます。現在のメンバーはこのカフェのお客さんが多いです」とのこと。

楽譜が読めない人にも解りやすいよう、指と鍵盤を数字に置き換えて指導。初心者でも簡単に演奏できる独特のメソッド（指導方法）を採用している。

日比野さんは講師のほか、音楽会の企画や、コーディネーターとしても活動されている。近年は少子化で、ピアノ教室も生徒が減少。



日比野さんは幼稚園教諭の音楽指導や、小学校での鍵盤ハーモニカ指導にも携わっている

AYAケンハモスクール

講師：日比野 綾子
連絡先：Tel. 044-944-9349
mail kenhamo@jcom.zaq.ne.jp
会 員：15名（男性5名・女性10名）
設 立：2020年9月
入会金：なし
会 費：5000円/月（60分×月2回）
活動日：木曜 10～11時
土曜 10～11時
場 所：カフェゆい〜と
URL：<https://kenhamo-music.jimdofree.com/>

冒頭で紹介した「音の輪 発表会」も大勢の応募があったが、コロナ感染拡大の影響で、出演者のキャンセルが相次いだ。鍵盤ハーモニカの練習場から会場の新百合ヶ丘は近かったたので、メンバーに「出ちゃおうか？」と声をかけてみたところ、「出ます！」ということと出演が決まった。

体験レッスンは無料。衛生上息を吹き込むホースは各自購入が必要だが、楽器は無料でレンタルできる。こどもが使っていたものでもまったく問題ないそう。



2020年秋から、気軽にはじめられる『おしゃれなカフェで、鍵盤ハーモニカ教室』を展開

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。

お申込みいただいた内容については、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。

●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・在勤など麻生区に関わる方が活動に参加している。

●申込方法

- 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、FAXまたはメールでご連絡ください。

FAX.044-951-6467

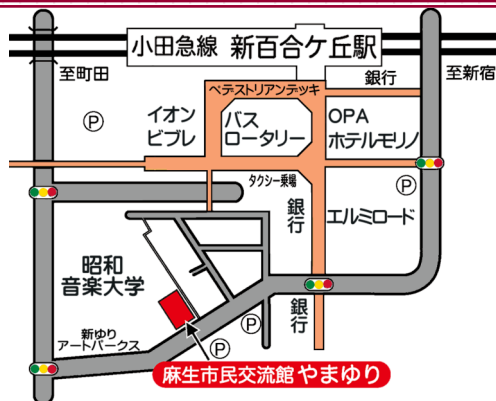
Mail info@asao-ku.net

※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、営利目的の団体・個人、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。
原則、毎月第2木曜に麻生市民交流館やまゆりで編集会議を行っています。
過去の記事や取材後記はホームページをご覧ください。

<https://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 <https://yamayuri.ne.jp/>
Access 小田急線「新百合ヶ丘駅」南口から徒歩4分