

あさお市民活動
レポート

発行元 認定NPO法人あさお市民活動サポートセンター



麻生区区制40周年記念
「冠」事業

あさお ふれんず

Asao friends

12
2022

やまゆりのイベント 動き出しました！

親しまれていたイベントが再スタートします

やまゆり楽芸会

新春やまゆり寄席

2023年
1月7日(土)



アートフェスタ
やまゆり

2023年
1～2月

目指せ！
アクティブ
シニア講座



麻生市民交流館やまゆりが動き出しています。各種イベントの再開です。

コロナ禍は未曾有の事態でした。自由に人に会えず、みんなで集まることもできない状況。「やまゆり」も休館を繰り返し、イベント開催も控えてきました。が、事態は少し落ち着いてきました。もちろん油断はできませんし、ウィルス感染再拡大の可能性も見えています。とはいえ、そろそろ私たちも、これまでの「普通の暮らし」を取り戻す準備に入るべきではないでしょうか。

そこで、「やまゆり」も、親しまれてきたイベントを再スタートさせることとしました。皮切りは11月5日の「やまゆり楽芸会」開催。20ものグループ・個人が出演したのは、再開を待ち望んでいた多くの思いの表れでしょう。同12、13日には美術・工芸展「アートフェスタやまゆり」を初開催。こちらには10のグループ・個人が、水彩画、書、墨絵、写真、陶芸、絵手紙、デコパージュ、手づくり絵本の諸作品を出展しました。今後、地域の注目イベントに育ってくれるに違いありません。

新年に欠かせない催しも3年振りに復活します。「新春やまゆり寄席」は2023年1月7日に開催予定。コロナ禍でも対面開催を守ってきた「目指せ！アクティブシニア講座」(全5回)も、「私」と「地域」の「人生二刀流」を合言葉に、同1月、2月に開きます。

コロナ禍の行方は見えていません。なかなか縁は切れないでしょう。でも、負けてはいられませんよね。少しずつでもいい。できる範囲で、それぞれの地域活動を、そして普通の生活を取り戻すべき時期が来ています。

市街化区域にある、緑地保全地区を守り育てる

柿生の里クラブ



木々の様子をつぶさに調べ、危険木や枯死木を選定し、届出を行い、森を守り育てていく

の自然を調べ、知って・森を守る」、②「間伐や草刈り、伐採など適度な作業をして森を整える」ことが大事になってくる。また安全面に配慮し、山道を整え枕木で階段を作り、広場での机と椅子を作っている。

しかしこの森も「ナラ枯れ」からは逃れようもなく、また、通学路・生活道路・散策路となっている尾根の「柿生の里散歩道」では、危険木の伐採を川崎市に要望し、安全確保に努め、子どもたちが安心安全に楽しく体験学習ができるよう力を合わせている。

多方面との協働を模索し、「自然が好き、柿生の里にすることが好きで、多士済々、お持ちのスキルを生かし、無理せず、自分ができることをやるように一緒に活動しませんか」と、代表の石井よし子さんは呼びかける。

取材・文 区民記者 神澤秀夫

小田急線・柿生駅から徒歩7分ほどのところにある「柿生の里特別緑地保全地区」を活動拠点とし、保全活動を行っている柿生の里クラブ。

同保全地区は、多摩丘陵のナラやクヌギ、ヤマザクラなどの雑木林や竹林、禅寺丸柿や梅、椿などの庭木もあり、広さは1万9000㎡余。柿生のまちに残された、緑の場である。

柿生の里クラブは2010年3月に結成された。みんなで決めた目標は「地域の自然・歴史・文化を生かした昔ながらの里山の再生を目指し、『未来へ手渡す豊かな多摩丘陵』となるように」活動するというもの。

保全管理の基本となるよう13のゾーンに分け、植生に合った作業を心掛ける。そのためには、①「ゾーンごと



柿生の里
クラブ

代表：石井よし子
連絡先：070-6426-6123
設立：2010年3月
会員：29名
(男性13名、女性16名)
会費：500円/年
活動日：第2日曜日、第4水曜日
ほか随時
場所：柿生の里特別緑地保全地区

子どもたちが安心して育つ町をめざして

ままカフェしんゆり



ラジオ体操は参加無料。人数把握のため当日までに連絡を(雨天中止)

7月から11月まで、親子で防災マスタ―をめざして学び、体験し、「災害時に食べたいメニュー」のレシピ集を作る教室も行った。

母親同士が子育ての悩みを相談したり、子ども同士が互いに教えあったり、学年や年代を超えての繋がりができていくのも素晴らしい活動成果だ。メイインターゲットは未就学児から中学生くらいまでの子どもを持つ母と子だが、子育てを終えたシニアの参加も大歓迎。

取材・文 区民記者 佐々木直子



田澤さんは管理栄養士の資格を持つ

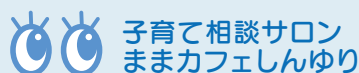
芝生の上で、子どもと一緒にラジオ体操をしたり、地元の採れたて野菜を使った料理を作ったりしながら、親子が安心して過ごせる「居場所作り」を目的に活動している。

代表の田澤梓さんは「子どもたちの成長を町のみんなで見守り、顔見知りが増え、知り合いができていくことで、安心して子育てができる環境になればと思っています」と語る。

今年は麻生区区制40周年記念行事「防災×食育×親子料理教室」も開催。



親子で楽しく。地元野菜を使った料理教室



子育て相談サロン
ままカフェしんゆり

代表：田澤梓(たざわあずさ)
連絡先：mamacafeshinyuri@gmail.com
設立：2020年4月
会員：5名(女性5名・平均年齢40歳)
活動日：毎月第1日曜(基本)
ラジオ体操 8時30分～10時
料理教室 13時30分～16時
場所：新ゆりアートパークス/麻生市民館
料理教室参加費：1500円～2500円
(材料によって異なる)

頭も体も柔らかく「健幸アップ体操で全開だ！」

健幸アップ体操

麻生市民館岡上分館で「健幸アップ体操」を取材した。高齢になっても住み慣れた地域で健やかな日々を送れることを目指して「笑って楽しくカラダづくりを」を合言葉に活動している団体だ。

運動が体に良いのは分かっているが、ひとりで続けるのは至難のワザ。でも気の合う仲間と効果が楽しい体操なら参加してみたいと思って、いる人も多いはず。「健幸アップ体操」はまさにその両方をクリアした欲張りカリキュラムだった。この団体の大きな特徴は3人の指導者。看護師を含む専門職の資格を複数持つ人ばかりだ。大きな声で激みなく、時に冗談を交えながらグイグイ参加者を引っ張っていく。適度にゲーム感覚を取り入れているので、つい夢中になってしまふ。さすがが介護や看護に精通した人たちの指導だけあって、一人ひとりをよく観ながら無理のない緩急のバランスが絶妙だ。休憩を挟んでの1時間10分だったが、座ってできる骨盤体操や認知症予防ゲーム、手と足がバラバラのステップダンス等々、集中が切れることなくアツという間に終了となってしまった。

「健幸アップ体操」は現在岡上分館

を含む市内7会場と横浜市で活動中だ。会員の年齢は75歳前後で皆元気だ。また持病のある人でも対応してくれる。詳しくは主催者に問い合わせ欲しい。

取材・文 区民記者 名越耀子



手も足も頭もフル回転のじゃんけんゲーム。混乱する人が続出で、最後は皆で大笑い

健幸アップ体操 (岡上分館会場)

代表：今川貞治
連絡先：090-4707-6428
設立：2020年7月
会員：14名（岡上分館のみ）
会費：チケット制（11回8000円）
有効期限10ヶ月
他教室でも使用可
活動日：第1・第3木曜日 13:20～
場所：岡上分館（鶴川）

30年以上続く子育てサークルは母親たちの強い味方

子育てサークル てくのぼう

なんとまたのしそつなサークル名。早速その由来を聞くと「わからない」と意外な回答。子育てサークルてくのぼう、入会の条件はかなり厳しい。0歳児から未就園児まで。会員でいられる時間がめっぽう短くなる。世話人となる代表はほとんど変わっていく。会の名前の由来はおぼつかないが活動についてはちゃんと引き継がれている。一年を通じて子どもたちと過ごす時間を楽しいものにしてくれる計画が盛りだくさん。

まだまだ言葉による意思疎通が難しい未就園児。母はしっかりと子どもを見守らなければならない。子育て中の母親たちと一緒に育児をすることで様々な情報が得られるのは心強い。子どもはあつという間に育ってしまう。日々育っていく子が与えてくれる感動はキリなく多い。多すぎてわすれてしまう。そんな感動もサークル活動の中で見つけたようなときは何故か記憶に残る。わが子ばかりでなく、ほかの子たちの成長さえうれしく感じる。子育ての喜びが増幅されていく。活動の様子はブログに詳しい。参加希望はブログの記事にコメントを投稿すると折り返し案内が来る。子どもと過ごす楽しい時間がより豊か



写真を撮るよ、みんな、こっちむいて！



取材・文 区民記者 景山 茂

子育てサークル てくのぼう

代表：岡山友子
連絡先：tekunobou.exblog.jp
設立：不明
会員：6名（保護者6、子供6）
会費：150円/月
活動日：毎週木曜日10時から11時半
場所：高石団地集会所、高石公園ほか
対象年齢：0歳から未就園児

サークルブログQRコード



気軽に集える憩いの居場所 ー団地カフェ虹ー



どんな問題が出るか、興味深々(12種類に挑戦した)



ジャンケンポン。どちらが早く言えるかな?

虹ヶ丘2丁目団地 街おこしプロジェクト

代表：山村 勉
連絡先：044-989-3712 (山村)
設立：2014年
会員：13名 (男性4名、女性9名)
(60～80歳代)
会費：100円/1回
(予約不要、飲食中止中)
活動日：第2金曜日 14時～16時
場所：虹ヶ丘団地2丁目集会所
小田急バス 新百合ヶ丘発あざみ野行乗車
虹ヶ丘営業所下車 徒歩10分

団体からの要請でその活動を取材した。内容は「脳トレ&体操」で25名が参加し、筆者も一部体験したが、かなり集中しても失敗が多く鍛えられた。講師によれば、失敗することで効果が高まるとのこと。

講師は認知症予防脳トレ士マスターの明賀裕美子さん。示された要領にしたがって、声を出し体を動かす。内容は単純だが、やってみると思うように体が動かず、笑い声が会場にあふれる。繰り返し内に個人差が出てくる。これが脳トレの効果か?

一部紹介する。一つ目は二重タスク課題。「モシモシカメコ」を歌いながら腕を交互に突き出す。はじめは突き出す手がパーで、胸に当てる手はグー。途中でグーとパーを入れ替え

る。前がパーはうまくいくが、前がグーはパーに戻ってしまふ。人間が倒れたりするときの、とっさにパーで手を出す癖が原因らしい。かなり脳が刺激される。二つ目は向かい合っのジャンケン。相手がグーを出したら石、チョキならハサミ、パーなら紙と早く言った方が勝ち。反射神経を鍛える。最後に「地域包括支援センター虹の里」が最近の詐欺の事例と「虹の里便り」を紹介し、「あさお運動普及推進委員」の指



モシカメを歌いパーとグーを交互に。途中で入れ替え

導で体操をして体の緊張をほぐした。

高齢化率が40%を超えるなか、住民同士のつながりを求めて団体を立ち上げた。「団地カフェ虹」の普段のメニューは、得意な人を招いて日本舞踊を見たり、謡いやギターを聞いたりする。また毎年11月には作品展を開き、住民が自慢の絵画や陶芸、写真を持ち寄る。今後は地域の虹ヶ丘保育園と連携し、子どもや子育て世代との交流を目指すとのこと。

会員は高齢者が多いので、椅子を並べるなど(株)URコミュニティの職員が支援していた。講師は「NPO法人 ところと体の介護予防協会」の職員。有料(1時間1万円)だが予算は相談可能。

取材・文 区民記者 中島久幸

ふれんずの輪を広げよう

区民記者が、あなたの活動を取材します!

活動を紹介
して欲しい

取材申し込み方法

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。

イベントを
取材して!

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、第2木曜日に『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。



麻生市民交流館やまゆり

〒215-0021 川崎市麻生区上麻生1-11-5

FAX 044-951-6467 MAIL info@asao-ku.net

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。

※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。