

あさお Asao friends ふれんず

4
2024

花きりんの会

3
面



花の姿は唇のようで愛らしい

「ひきこもり」当事者とその家族を支えるため、相談活動を行っている任意団体。可愛らしい花の名前に思いが込められている。

麻生区で活動する市民サークルを紹介しています。気になるサークルには、ぜひお問い合わせを！

市民サークル紹介

4
月号

詳しい情報は
中面・裏面で！



あさおPCクラブ

2
面



2人で耳をそばだてて

目が不自由でも、PCやスマホ（アイホン）があれば、ネット、メール、新聞みなOK。あさおPCクラブが楽しくサポートします。

グループたんぽぽ

4
面



「ももたろう」の4シーン

麻生図書館が所蔵する布絵本の修理と作り直しを行っている。針仕事が好きであれば、すぐにでもできるとのこと。一度覗いて欲しい。

片づけのお話会

3
面



片づけのビフォーアフター（写真：主宰者提供）

自分の「ときめき」を信じて片づける。リバウンドしない片づけ。そして新しい人生が始まるという。そんなことをお話しし、実行する会。

麻生健康体操友の会

2
面



仲間が集えば楽しさも倍増

無理のない体操で体を動かしながら、健康作りとおしゃべりを楽しむ集い。季節は春、心地よい時間を過ごしませんか？



片平川遊歩道に設置された6つの額縁（アートロジ片平）

審査会も行われます

4月12日（金）13時30分より令和6年度応募者（7団体がエントリー）の審査会がやまゆりにて公開形式で行われるので興味のある方は傍聴して欲しい。

報告会は傍聴自由なので、「これから地域で活動してみたい」と思っている人にとって、さまざまな団体について知ることのできる有意義な時間となるだろう。

令和5年度麻生区地域コミュニティ活動支援事業に選ばれた4団体「アートロジ片平／アートロジ麻生」「かわさきミュージックチャレンジ／みんなでチャレンジコンサート in あさお」「チーム「フロンポネ」／お笑い（漫才）を学ぼう！」「かたひらほっとカフェ」／地域コミュニティを強化するための講座・交流会（地域団体・地域施設との連携）」の実施報告会が、麻生市民交流館やまゆり2階会議室で行われる。

4/5 金
13:30
16:30

活動実施報告会



眼が不自由でも、本も読めるしメールもOK

あさおPCクラブ

あさおPCクラブは、視覚に障がいのある人とボランティアサポーターとが、一緒にパソコンやスマートフォン（アイコンに限る）を楽しく学習するサークルだ。

かつて視覚に障がいを生じること、は、人との交流や情報入手の方法の大半を失うことだった。けれど、今は違う。ピーシーメーカー（PC-Talker）やボイスオーバー（Voice Over）などの音声読み上げソフトやアプリをインストールすることで、メール、インターネットの利用や、新聞、手紙、本などを読むこともできる。なお、ソフトなどの購入は障がいの程度に応じ、公的補助金が支給される。

クラブの素晴らしさについて、代表の大野さんは「視力の回復が難しいとわかったとき、とても落ち込んだ記憶があります。でも、このクラブのおかげでネットや読書などができるようになり、世界が変わりました。今は一人でも多くのかたに、この喜びを知ってほしいと思っています。操作方法に慣れるのに多少の練習が必要なので、サポーターがお手伝いします。できるように



勉強会の様子。写っているのは視覚障がい者、介助者、サポーターの方々です

(写真提供 あさおPCクラブ)

なったときの嬉しさ、達成感を味わってください」と語る。

会員の人たちは、スマートフォンやパソコンを持参することが多いが、これから購入予定の人には、アドバイスをしてくれる（クラブのパソコンを借りることもできる）。会場では機種ごとにいくつかのグループにわかれて学習したり、サポーターの人と個別に練習している人もいる。ときどき歓声がかかるのは、問題が解決したのだから。

学習会は、対面のほかズーム（Zoom）で行うこともあるという。

見学歓迎とのことなので、足を運ばれてみてはいかがだろうか。また、サポーターとして協力してくれる人も募集している（サポーター対象の勉強会も開催している）。

取材・文 区民記者 仲原照男

あさおPCクラブ

代表：大野 和年（おおの・かずとし）
連絡先：info@asao-pc.com
設立：2002年3月23日
会員数：32名（うちサポーター11名）
2024年1月31日現在）

入会金：なし
会費：2000円/年（半期1000円）
活動日：原則毎月第2土曜日および第4火曜日の午後（「連絡先」で確認を）
場所：福祉パルあさお（新百合ヶ丘駅徒歩2分）（「連絡先」で確認を）

楽しみながら健康を手に入れよう！

麻生健康体操友の会



思いっきり体を伸ばせば、気分もスッキリ

ローな曲などを使い分け、タオルを使うこともあり、工夫の跡が見られる。先生は、冗談のほかに「呼吸をして」「ため息をついて」とよく言われたので確かめたら、まじめな人ほど無意識に緊張しているので、それをほぐすためとのこと。



笑顔は健康から（前列左から3番目が清水先生）

ジャージにスニーカー、ヨガマット、タオルがあれば気軽に参加できる。是非一度訪ねて欲しい。

取材・文 区民記者 中島久幸

「楽しく無理のない健康体操で健康寿命を目指そう」を信条に、楽しく体を動かしている。準備運動にしっかり時間をかけ、給水や休憩をはさみ、最後の整理運動まで、充実した2時間を過ごす。体操に合わせた音楽が流れ、清水徳江先生の笑顔とユーモアにも誘われて動きが軽い。

麻生スポーツセンターで清水先生が開いた体操教室の生徒が立ち上げて25年になる。先生のメニューには、関節をほぐすことから、手足、首、腰のストレッチ、手足の筋肉の強化など、すべての要素が無理なく組み込まれていて、見るからに体に良さそう。体を動かすときはテンポのいい曲、ストレッチには金太郎、一寸法師などの童謡、椅子に座っての体操ではス

あさおけんこうたいそうとも かい 麻生健康体操友の会

代表：長田 雅子（おさだ・まさこ）
原田 もも代
連絡先：044-952-2826（長田）
044-989-0134（原田）

設立：1999年
会員：27名（男性4名、女性23名）
60～90歳代

入会金：なし
会費：2000円/月、1000円/年（保険代）
活動日：毎週金曜日 午後2時間
場所：柿生分庁舎、麻生スポーツセンター
麻生市民館 体育室ほか

「ときめき」で片づけ、人生を変える？

片づけのお話会

決め手は「ときめきを感じるか否か」。「捨てる」のではなく、モノを一つひとつ手にとって「ときめくモノは残し、ときめかないモノは感謝してお別れする」を基準にした片づけ方法、考え方。

「ときめく」とは、辞書を引くと、「喜び、期待など胸をわくわくさせる。心を躍らせる」とある。

「心がときめくモノだけを残し、他はすべて手放すことで、これまでの人生がリセットされ、本当のあなたの人生が始まります」と語るのが、この会を運営する樋高亜樹子さん。

樋高さん自身、結婚するまで、片づけは大の苦手だった。そんな自分が嫌で一念発起、片づけ本を読み、失敗（リバンド）を重ね、辿り着いたのが「こんまり[®]流片づけ」（近藤麻理恵氏考案）。

見事、片づけ

た。この時の感動をもって、2020年7月、片づけコンサルタントの資格を取得、その約1



「お話会」では、片づけ方の基本と、片づけたあとに見えてくる人生についても楽しく話す（樋高亜樹子さん＝写真左）

かたはなしかい
片づけのお話会

代表：樋高 亜樹子（ひだか・あきこ）
連絡先：090-8497-1752
julia222akiko@gmail.com
設立：2021年10月
会費：1000円
活動日：月1回
場所：麻生市民館

年半後から「お話会」を開催している。ここでは最初に、こんまり[®]流片づけの基本を話す。「場所別」ではなく「モノ別」で。最初は衣類、次に本、書類、小物：最後に思い出品。収納の仕方も一緒に考えていく。

「その人が実際にすぐ片づけをしたいと思います。それならば、その方のお宅に伺います。そして、たとえば洋服を一つひとつ手にとってもらい、「ときめき」を感じるものだけ残していきま

す。判断がつくまで、私は、その方に正しい片づけ方法をお伝えし、寄り添います」（樋高さん）

取材・文 区民記者 神澤秀夫

悩んでいないで話をしてみませんか

花きりんの会

2011年6月、ひきこもりの当事者を持つ家族の会として発足した「花きりんの会」。代表の佐藤礼子さんは、息子さんの不登校をきっかけに、親同士がお互いに相談し合ったり、連絡を取り合ったり、話しをすることで問題解決はできなくても、すこしだけ心が軽くなるか、この会を立ち上げた。

同じような経験をしたことがない人には、なかなか相談することができず、孤立しがちな当事者。その、家族同士がつながりを持ち、情報交換や共通の悩みについて話し合うことで明日への活力を得ている。

厚生労働省は「ひきこもり」の定義について、「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人と交流せずに6か月以上続けて自宅に引きこもっている

状態」としている。長期化すればするほど、社会生活の再開が難しいとされ、本人や家族にとって深刻な問題。「花きりん」には、『自立』という花言葉がある。佐藤さんはそれを『自律』と書き換え、自分のことは自分でやっつけていけるよう、自分で決められるようになって欲しいという思いを込めて会の名称にした。

子どもの養育や家庭問題に関する悩み相談は、麻生区役所地域みまもり支援センター地域支援課でも扱っている。養育、成長発達障がい・ひきこもりや不登校・学校関係などが相談できる。区役所に来所するほか、電話相談や訪問も行っている。

取材・文 区民記者 佐々木直子



会を宣伝するチラシにも花きりんが

はなしかい
花きりんの会

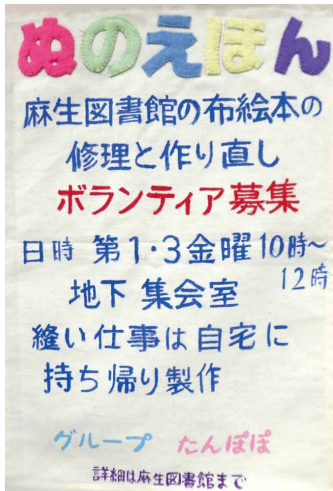
代表：佐藤 礼子（さとう・れいこ）
連絡先：hanakirinasao@gmail.com
設立：2011年6月
会費：無料
活動日：原則毎月第4日曜
13時～17時（途中入退出自由）
場所：小田急多摩線「栗平駅」から徒歩約18分
※詳しい場所は要問い合わせ

修理と作り直しボランティア募集!

図書館用の布絵本を作る目的で40年ほど前に設立した。布絵本はタテ26cm、ヨコ38cm、7〜8ページ。絵が主体で文字はないので、読



さて、どのように作業を進めようかな?



布で作ったボランティア募集のポスター

活動をはじめたきっかけは、麻生図書館創立直後に図書館が企画した布絵本製作講座。「ぐるーぷ・もこもこ」による講座に参加した人たちが、

麻生図書館が所蔵する布絵本と館内に飾られているタペストリーの修理と作り直しを行っている。高齢の会員たちが退会し、昨年、設立時から代表を長く務めてられた方が急逝したため、少人数で苦勞していると聞いて取材した。

現在では修理と作り直しが主体のため、作業としては、同じ色のフェルトを、元の人形など絵のかたちに切り抜き、台布に縫い付け、端を縫っ

て裏布をつける。特殊な技術は必要ないので、針仕事が好きな人であればすぐにでもできるとのこと。修繕する作品の企画や材料の分配、製本などで集まるが、ほとんどの作業は自宅で行い、グループ内の連絡は主にメールで済みます。有志でときどきお茶を飲み「無理をしない、頑張らない」がモットーの気さくな会だ。是非一度訪れて欲しい。

取材：文 区民記者 中島久幸

む人が考えて聞かせることになる。今では20作品ほどあり、同じものを3つ作るの60点に及ぶとのこと。そのすべてが著作権の課題を解決するために、話の展開がオリジナルである。

グループ たんぽぽ

代表：山本 マチ子
連絡先：044-951-1305 (麻生図書館 松田)
設立：1985年
会員：4名 (女性のみ)
入会金：なし
会費：なし (材料費は市の補助あり)
活動日：毎月第1、第3金曜日 10~12時
場所：麻生図書館 集会室



「太陽と風」からヒントを得た独自の物語「ねずみのよめいり」の4シーン

て裏布をつける。特殊な技術は必要ないので、針仕事が好きな人であればすぐにでもできるとのこと。修繕する作品の企画や材料の分配、製本などで集まるが、ほとんどの作業は自宅で行い、グループ内の連絡は主にメールで済みます。有志でときどきお茶を飲み「無理をしない、頑張らない」がモットーの気さくな会だ。是非一度訪れて欲しい。

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!



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

※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。

活動を紹介して欲しい

取材申込み方法

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!

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。