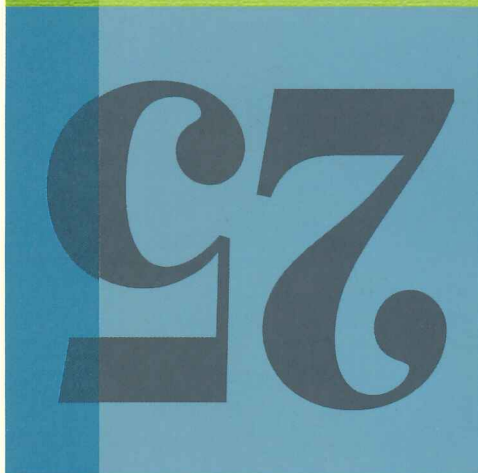
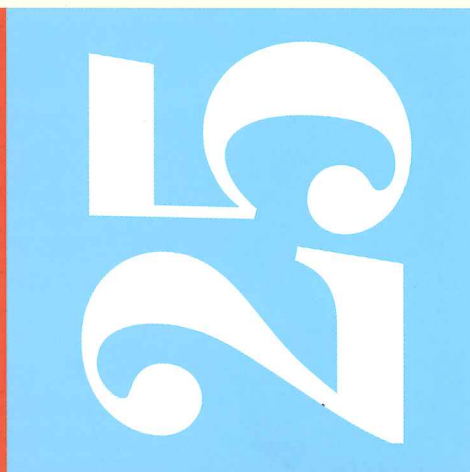




都筑区民活動センター **閲覧用**

都筑区民活動センター **発** つづき **えん** ジン

きっかけマガジンつづきえんじん



区制 25 周年
市民活動の
「始まり」と
「これから」



人と人がつながる「力」は、
 いつか地域を動かすエンジンになる！
 きっかけマガジンつづき縁（えん）ジンは
 「つながる」きっかけづくりをしながら、
 都筑の縁ジニアを応援します。



市民活動の「始まり」と「これから」

都筑区は今年11月で区制25周年を迎えます。都筑区の市民活動はどのようなきっかけで始まり、そして今に至っているのでしょうか。その姿を追うことで、これからの都筑のまちづくりのヒントが見つかるかもしれません。今号では「子育て」「健康」「まちづくり」「福祉」の4つのジャンルから活動の様子取材をしました。

食と健康 1994~

都筑区ヘルスメイト



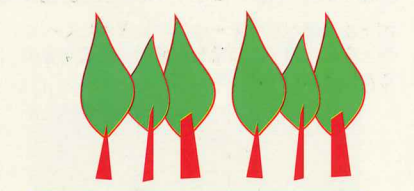
きっかけ
都筑区役所開催の食生活改善推進員養成講座を修了後、今後さらに活動を進めて行きたいというメンバーで開始しました。

活動の内容
栄養講座、食育イベントなどを通して「栄養・運動・休養」のバランスのとれた健康づくりを普及する活動に取り組んでいます。

これから
幅広い世代へ向けた健康づくりの輪が広がっていくよう活動を推進していきたいです。
■問い合わせ先：都筑区福祉保健センター 養成講座は例年7月頃、広報にて募集予定。



【取材メモ】日頃の備えと美味しく簡単な防災食講座も開催しています。時代のニーズにあう活動をされています！



【取材メモ】SNSが当たり前の現代になっても意外と知らない地元情報。自分の気づきをみんなの為に発信してみたい、という人は当時より増えてますね！ぜひHPを！



まちづくり 2004~ つづき交流ステーション



きっかけ
2002年に生まれた都筑の情報発信の人気ホームページ「都筑の魅力探検隊」から発展して、2004年10月より「つづき交流ステーション」としてスタートしました。

活動の内容
ホームページの運営。「区民レポーターが行く」「ひと訪問」のコーナーでは、営利目的以外の様々な活動団体を紹介し、市民目線で「街のいいところ」を紹介しています。

これから
当時は何もなかった区だったからこそ、自分たちで作出そうという活気がありました。区制25周年を迎え、今は成熟した街づくりに関心があります。街並みや景観などに目を向け、意識を持って情報発信していきたいです。
■つづき交流ステーション <http://www.city-yokohama-tsuzuki.net> レポーター募集中！

【取材メモ】つづき"人"訪問で「都筑区民20万人に会えたら最高」という言葉に、活動の原点がうかがえました。

何も無いところから自分たちで作出した、情報発信源！

子育て 2005~ びすけっと



きっかけ
初代の代表が自身の4人の子育て中に、未就園児の親子が安心して遊べる場として立ち上げ始めたサークルです。

活動の内容
月に2回、かけはし都筑で活動しています。手遊びや体操、工作などの活動、外遊びや季節のイベント等を通して、子どもたちの成長に寄り添い、親子の楽しい思い出を作ります。

これから
未就園児という限られた時間の中で、たくさんの楽しい思い出を作れたと思います。近年は幼稚園のプレや年少々入園などでサークル参加率は下がっていますが、それとはまた一味違った少人数のアットホームな活動の良さがあります。無理なく楽しくのびのびと運営していけたらと思います。
■びすけっとブログ <http://bisuketto.exblog.jp>

【取材メモ】子どもが成長してからも続くつながりが、リアルな幼稚園情報やママの交流に活かされたいですね。



【取材メモ】その年の、その年に合ったやり方を模索し無理なく楽しく運営している点が、長く活動が続いている秘訣だと感じました。

子どもが安心して遊べる場所を、自分たちで作ろう！

都筑のあゆみとともに都筑に来て二十数年になります。今思うと当時はまだ道も暗くて、まだまだ不便な所でした。施設の館長になり、中川地区は地域活動に積極的に幅広い世代の方がボランティアに参加し、まちづくりに関わっている地域だと感じています。今まで変化を求めて来たので、これからは落ち着いて時の流れに身を任せられるのもよいのかもしれない。キレイな街だけど、気負わず、ゆるい感じなのが都筑の魅力です。



中川西地区センター 赤木館長

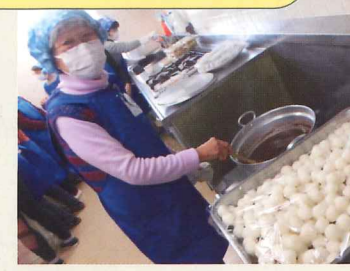
福祉と場づくり 2006~ ネットカフェ



きっかけ
少子高齢化、核家族化により人間関係が希薄になりつつある現代、地域の中に誰もが気軽に集い交流できる場の必要性を感じて、ケアプラザの協力で誕生しました。

活動の内容
カフェを開店。ボランティアによる手作りお菓子、お茶を提供しています。年間を通じてサークル活動の発表や情報提供、健康・福祉・介護予防の話や運動を行っています。

これから
ますます多様化してゆく社会においても、楽しく交流し、住み慣れた地域の中で活動の輪を広げ、高齢化の問題だけでなく世代を超えたネットワークにも力を注いでいきたいと思っています。
■ネットカフェかがはら 加賀原地域ケアプラザ多目的室にて 毎月第2火曜日 13:00~16:00 開催



【取材メモ】ボランティアの皆さんの丁寧に手作りしたお菓子やお茶にたくさんの愛情を感じてホッコリしました。

誰もが集える場所を作ろう！

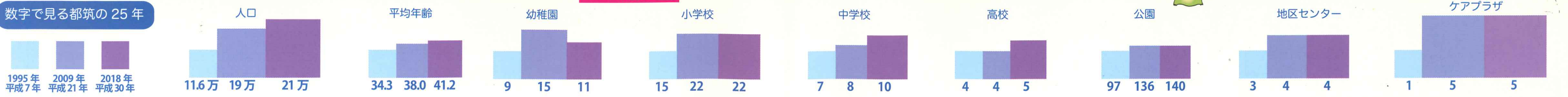
福祉と場づくり 2016~ 認知症カフェ

認知症にやさしいまちづくりへ！
認知症カフェとは：認知症の人と家族・専門家・地域住民など、誰もが気軽に参加でき、認知症について互いに理解を深めることができる「集いの場」です。地域の皆さんと「認知症カフェ連絡会」を立ち上げました！連絡会を作ることによって、運営者同士のネットワーク強化を目指しました。連携することで運営上の課題を共有し、新たな発想でカフェの質を向上する効果があり、活性化が期待できます。認知症になっても地域とのつながりを保ち、イキイキと過ごせる場所は、すべての人が笑顔で暮らせる社会につながっています。



東山田地域ケアプラザ 室前所長

25年の歴史の中でそれぞれの時代のニーズに応じて様々な活動が生まれ、変化してきたことがわかりました。これからも色々な新しい活動の芽が出てくるでしょう！都筑区の市民活動はまちと共に育っていきますね！



生きがい・やりがい・楽しみを見つけ地域でいきいきと活動する人を「つづき緑ジニア」と呼びます！

緑ジニアの 広場

輝く女性応援プロジェクト 2018 第3回 WOMEN'S MEET UP FES in 都筑

①講演会 「面白い」が
人生を動かす
～思い込みのブレーキをはずしてみよう～
2/25(月)都筑区役所 6階 講師:佐谷恭さん



バックのTシャツの佐谷さん

100名定員のところ、それを超える沢山の方々にお越しいただき大盛況でした。佐谷さんの行動力や前へ一歩踏み出す力に、背中を押された方が多かったのではないのでしょうか。面白いことや自分が好きなことをやっていく。ありえないことを実現させる。「何かをすれば、何かが起こる」と言う言葉に、思い込みのブレーキをはずして、前に進みたくなるような講演会となりました！

人生を楽しく生きる天才!お話を聞いて、とっても元気ができました。

ずっと都筑区に住んでいてもまだまだ知らない所があって、嬉しい発見がありました。



イメージカラーはピンク!

②イベント

**モヤ→キラ
ウーマンウォーク**
～オンナが歩けば
トキメキにあたる～

3/1(金) 前日からの雨も上がり、絶好のウォーク日和。春を探しながらセンター南のまちを楽しく歩いて交流しました。4つのミッションの一つ、人気のハーバリウム体験ではそれぞれ個性あふれる作品が出来上がりました。都筑ウーマンのみなさんにとって素敵な一日となりました。

初の試み! 「つづき人交流フェスタ」にて、 交流カフェ(3/23・3/24)を開催!

コーヒーボランティア講座
1/26(土) 都筑区民活動センター

当日美味しいコーヒーを振る舞うために、コーヒーボランティアの講座を行いました。講師のGRAIN COFFEE ROASTER(オリンピックセンター南店) 大平店長から、コーヒーの淹れ方を教えていただき、和やかな雰囲気の中、楽しみながらコーヒーの奥深さを学びました。ボランティアがハンドドリップで丁寧に淹れた一杯は、フェスタで大好評でした。



美味しい淹れ方、習得中!

人生 100 年時代、 自分らしくどう生きるか?

～地域デビュープランナー養成講座～
11/17～1/19(全6回)

セカンドライフのプランを提案するプランナーを目指して再就職・地域活動・市民活動・起業などそれぞれの特性を学び、自分のライフプランに活かすべく理解を深めました。

最終回では架空のAvatarについての地域デビュープランを作成! 「地元で力を発揮する」「家族とともに力を合わせて起業する」「新たな資格に挑戦する」「社会課題の解決に取り組む」など様々なプランが披露されました。



デビュープランを発表!

今回の講座から、定年後の人生をどう生きるかを共に考える「地域デビュープランナーズ」が生まれ、講座終了後もネットワークが広がり続けています。



都筑ハーベストの畑を見学

報告

緑ジニアミーティング2018 終了しました!

<第4回 緑ジニア大交流会>

12/17(月) 都筑区役所 6階会議室
講師: 廣瀬隆人さん
(一般社団法人とちぎ市民協働研究会代表理事)

市民活動団体・生涯学習サークル・区役所職員が総勢40名集まりました。自己紹介、団体の活動発表、1対1でじっくり話すお見合いタイムのあとは廣瀬隆人さんによる市民活動のこれまでとこれからを考える講義を聞きました。

講師の廣瀬さん



「みんなのキッチン」で食事をしながら繋がりを深めました

<第5回 目に留まるチラシをデザインする>

1/15(火) 都筑区役所 6階会議室
講師: 大工原潤さん
(NPO法人さいたまNPOセンター理事)

チラシデザイン講座を開催しました。「すぐに実践できるコツ」で、今までなんとなく作っていたイマイチなチラシから脱出する方法を教えてくださいました。都筑区民活動センター前には市民活動や生涯学習に関するチラシが並んでいます。ぜひ、ご覧ください!

講師の大工原さん



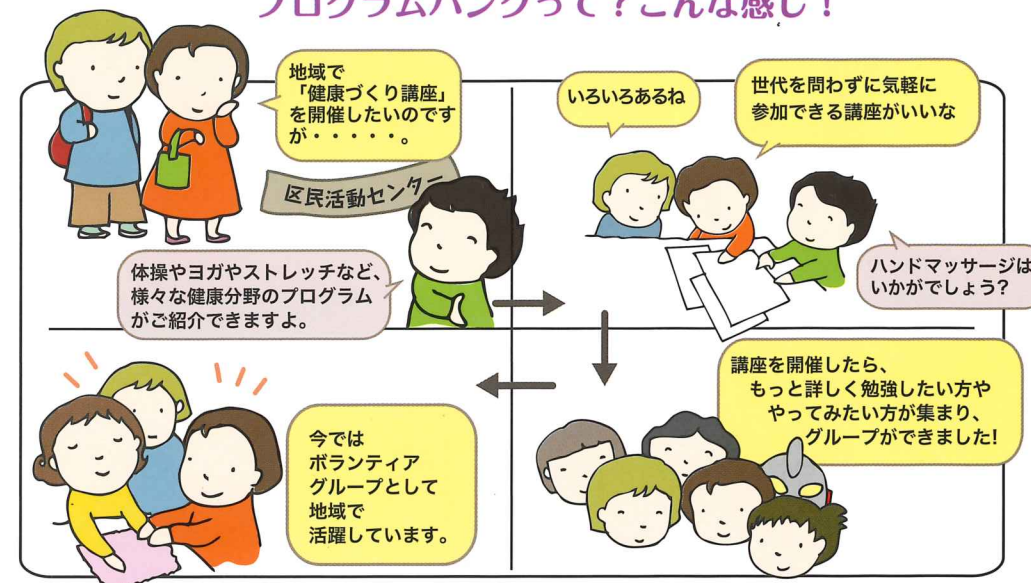
「チラシはセンスではない。理論で85点までは目指せる!」と講師の大工原潤さん

●輝く女性応援プロジェクト: 「家庭」も「自分のこと」もあきらめない、都筑ウーマンを応援するための講座等を開催しています。●モヤ→キラとは? 「今の私このままでよいのかな?...モヤモヤ...」と思ってる人が、つながり・できること・やってみたいことを見つけて「キラキラ」輝きを増すことをモヤ→キラと呼びます●大人の学級: 都筑区民活動センターで聞こえてきた声をもとにテーマを設定した講座です●緑ジニアミーティングとは、都筑区民活動センターに登録している団体や人材のスキルアップと交流を図る場です

プログラムバンクを活用しませんか!?

2018年4月より、「人材バンク」が「プログラムバンク」と名称を変え、リニューアルしました。プログラムバンクは、地域で特技や経験を活かしたい方と、イベント等で講師を招きたいという方々を結ぶ制度です。現在、幅広いプログラム(アロマセラピー・体操・ヨガ・リトミック・バルーンアート・音楽演奏・音楽指導・手芸・木工・華道・茶道・書道・マジック・美術・コーラス・料理・英会話など)で登録していただいている方々が、地域で活躍しています。

プログラムバンクって?こんな感じ!



1日体験プログラム

プログラムバンク登録者が講師となり、特技を活かしたプログラムを気軽に体験していただく講座です。どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお申込みください!
4月以降もまだまだ開催予定です。詳細は、都筑区民活動センターへ (TEL:045-948-2237)

毎回とっても好評です!



9月 3B体操/西山 晴美さん

10月 ハンドマッサージ/鈴木 直子さん



お待ちしております! ~す!

12月 ミニ門松作り/持田三貴子さん

1月美文字講座/山本薫さん

←11月 姿勢改善ストレッチ/石井佳代子さん

<1日体験プログラム 今後の開催予定>

- 4/26(金)10:00~12:00 「パーチメントクラフト」 大久保千容子さん
- 5/16(木)10:00~11:30 「簡単&おいしいおうちパン講座」 井上有希子さん
- 6/29(土)10:00~12:00 「正しい妊活を知る!!」 浅野和代さん



2月 パーソナルカラー/中井浩子さん 3月 アロマセラピー/河野富美さん

先輩緑ジニアが語る 地域デビューのススメ

Vol.6 金子正勝さん

地域で輝く「緑ジニア」の先輩にお話を聞くコーナーです。 **きっかけ**

ポールを使ったウォーキングと美味しくヘルシーな食生活で、日常を健康的に過ごす金子さんにお話をいただきました。



昔は仕事人間でした。仕事でカナダに留学していた時、子どもが通う学校で保護者同士が気軽に呼びかけ、男性でもせっせとボランティアに参加しているのを見て「手の空いている時に進んで協力し合うこと」がボランティアなのだと思います。退職後に健康生きがいづくりアドバイザーの資格を取得し、その時の仲間と一緒にノルディックウォーキングクラブ、ノルディックより少し身体的な負担の軽いポールウォーキング、元々料理が好きだったこともあって食生活改善推進員（ヘルスマイト）と、楽しみながらいると10年ほど活動を続けてきました。

つづきの魅力

ポールウォーキングクラブの参加者でも都筑の緑道に惹かれて、わざわざ他区から参加される方もいます。夏は木陰で涼しく歩けますし、便利な商業地から一步入るだけで、季節の移ろいを身近に感じられ、大自然とすぐに触れ合える。こんなに素晴らしい場所は他にないでしょう。森林浴しながらのウォーキングは本当に気持ちがよいですよ。ポールで姿勢を維持することで、足腰への負担も軽くなり誰でも安全にウォーキングが楽しめます。



「男気会」での料理講習の様子

デビューの入口

地区センターや地域ケアプラザで開催している講座などに出かけてみるとよいと思います。色々な出会いがありますよ。そして、顔見知りからだんだんと仲間になれる。何を始めるにも、出会いは大切ですから。それと、全く新しいことを始めるのもよいですが、まずは仕事をしてた時の知識を活かして何かやってみるのもひとつですね。私も製薬会社で得た知識をもとに3年前に国際薬膳食育師の資格を取得し、ヘルスマイトの活動に活かしています。美容に効く薬膳もあるんですよ(笑)



鶏肉とりんごを使った薬膳料理 次回もお楽しみに!

おじゃまして〜す vol.16

「つづきの丘小学校コミュニティハウス × ユニクロ」 1/26(土)訪問



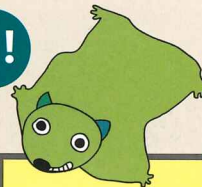
子どもたちの力作! 衣類の回収ボックス

つづきの丘小学校コミュニティハウス主催の子ども向けの講座におじゃましました。まずは、開店前のユニクロの店内で服のコーディネート体験。自由に選ぶのは大人でも難しいものですが、みんな楽しそうにあれこれ悩み、お気に入りの一着でファッションショー。その後は、ユニクロさんの出前授業で服の役割やリサイクルについて学びました。着なくなった服が海を渡って難民の支援に! 国際問題や社会貢献を考えるきっかけになったのではないのでしょうか。企業とのコラボ企画は、講座や活動の幅が広がりますね。

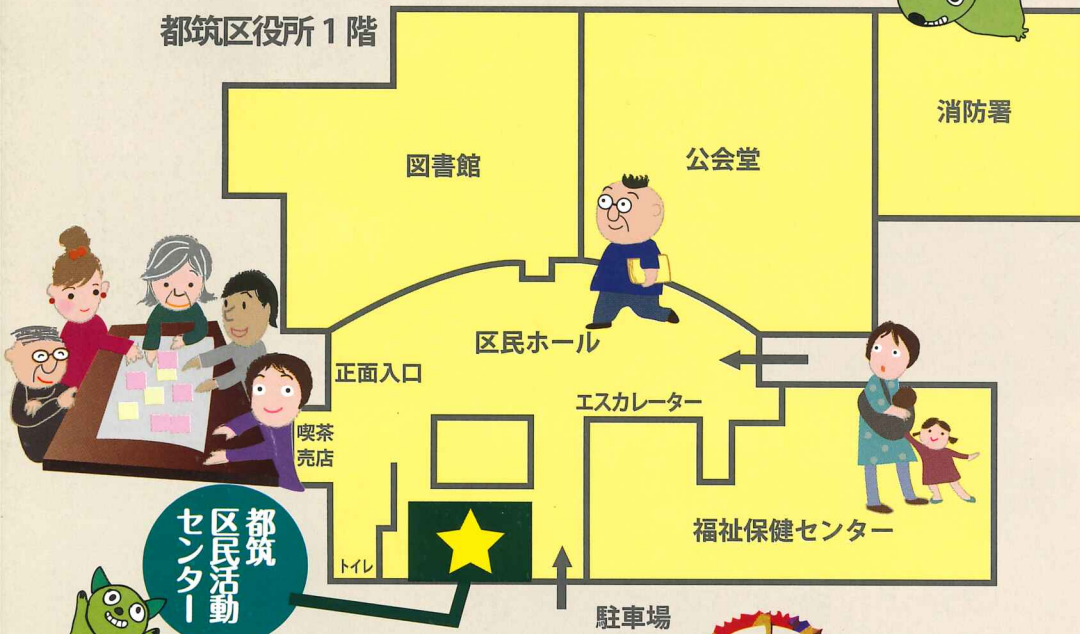


どれが似合うかなー

都筑区民活動センターは区役所の1階です!



都筑区役所1階



緑ジンサポーター、今年の一字!

- 活** 気力・体力ともに前向きに生きる意味の「活」、気分爽快!
by あほうどり
- 道** 真っ直ぐに歩んだつもりが迷路のよう
by とくさん
- 決** やりたい事が多過ぎて優先順位を決めたいな
by SAKI
- 減** 夏に向け、脱ぎ去りたい! 極厚ミートテック
by メンマちゃん
- 走** 今年はやりたい事を全てやる! 走り切る! の意
by ikebetty
- 救正** 人生半世紀、今まで抱え込んだことを整理整頓!
by ヒゲぼん