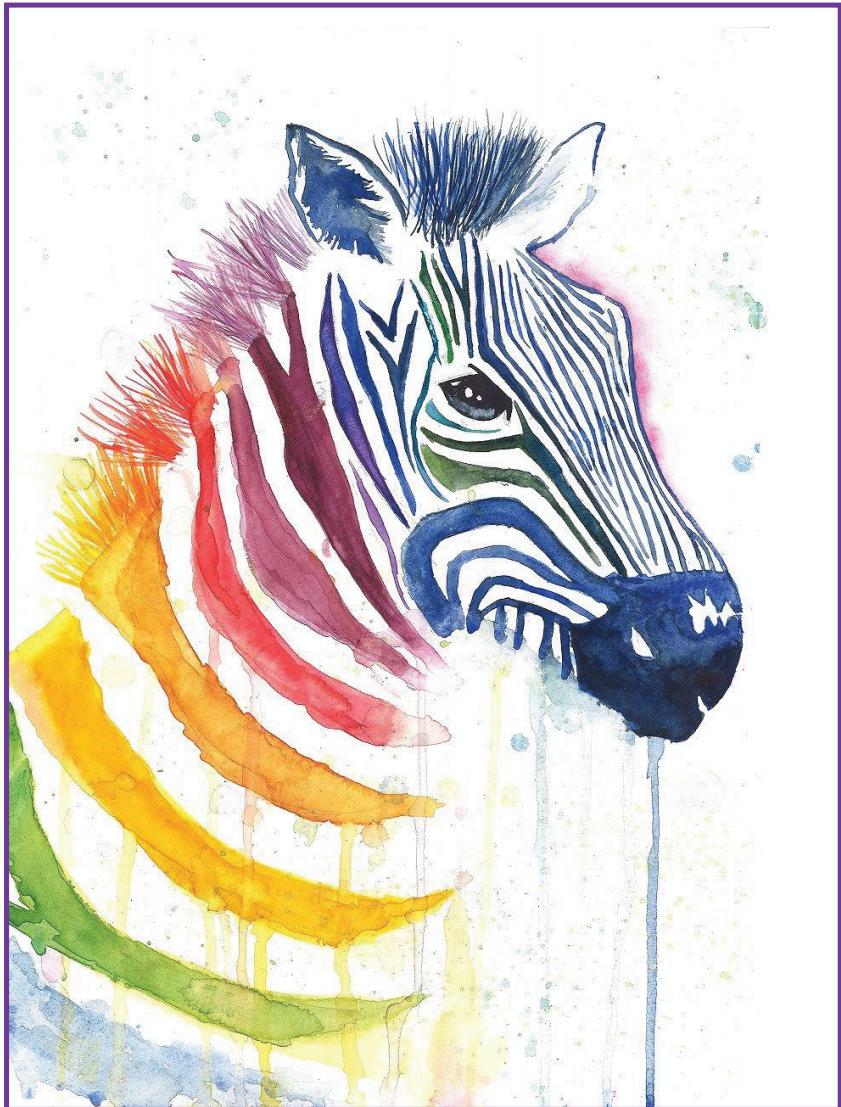


あの手この手のマークの間のSは solution(解決)のSです。  
第 144 号 2019 年 7 月 10 日 大和市民活動センター[拠点やまと] 発行

1  
月  
号  
2019



ベテルギウス玄関  
6月26日の生け花



### <やまと国際アートフェスタ>

作品シリーズその 15

今回のテーマは  
「世界に伝えたい！わたしのブーム」

タイトル 「しまうま」

～Readyfor Kushizzi Challenge 賞～

(オリンピックを目指す女子フェンシング  
チームの柳橋選手のプロジェクト名)

稻葉 万桜 (南林間中2年)

「しまうまが草原を走っている様子  
をイメージし、鮮やかな色の絵の具  
を使って生命感を表現しました。」

### 夏休み中高生ボランティア体験 「このゆびとまれっ！」 募集が始まりました。

「選ぶ」「学ぶ」「体験する！」  
夏にしかできない体験がココにはある！

対象：市内在住、在学の中学生・高校生  
オリエンテーション：7月22日（月）14:00～16:00  
場所：市民活動拠点ベテルギウス  
2階会議室  
申し込み：大和市民活動センター  
締切：7月12日（金）

### 出張！ボランティア総合案内所 を開設します。

「ボランティアを始めたいけど、どうすればいいのか？」 「どこに相談すればいいのか」にお答えする市のボランティア相談窓口がイオン大和鶴間店に！

開催日：7月23日（火）、24日（水）  
時間：午前10時～午後3時（両日）  
場所：イオン大和鶴間店（鶴間駅 徒歩6分）  
1階ライトコート

## 共育セミナー報告

5/12(日) 第 81 回

「笑いヨガ～ひたすら笑って 楽しみ氣分♪～」

講師：内田哲世さん（社会保険労務士  
内田社会保険労務士事務所所長）



毎回好評でリクエストが多い  
内田哲世さんの笑いヨガ。

昨年開催した際は時間の関係で  
ダイジェスト版でしたが今回は  
フルコース、たっぷり笑いヨガ  
を堪能しました。

発祥はインドの公園という笑いヨガ。

笑いと呼吸法を組み合わせたエクササイズで痛みを抑える  
物質エンドルフィンのレベルが上がると言われています。  
効用は自然な笑い、作り笑いのどちらも同じとのこと。  
初めこそ皆さんぎこちない笑顔ですが、内田さんのリード  
のお蔭で段々大きな声で笑えるようになっていきます。

笑いヨガのエクササイズは参加者の想像力を掻き立てます。  
ある時はハワイで豪勢なバカンスを楽しみ、また  
ある時はボート競走の選手になる、など実生活では経験  
できないことが笑いとともに容易く体験出来ます。

周りを見渡すと隣の方から遠くの方まで笑顔でいっぱい、  
中にはお腹を抱えて笑う人の姿も！

それはなんと愉快で幸せな  
光景でしょう。

思い切り笑った後には  
内田さん流の「宇宙旅行」  
が用意されていました。  
いつもより興奮した脳に  
クールダウンを促して終了。  
ここまで受けて「これが  
笑いヨガだ！」と感じました。



6/16(日) 第 82 回

「腹式散歩」を楽しむ～身につけて健康生活を～

講師：川崎隆央さん(Fs ウォークの会 代表)

「腹式のF 散歩のs」Fs ウォークの会の川崎隆央さんをお迎えして、共育セミナーを開催しました。

腹式呼吸による深い呼吸はやすらぎの神経である副交感神経を活性化します。この呼吸法の中心を担うのが横隔膜です。散歩のリズムに合わせて腹式呼吸をする、横隔膜を動かし鍛える運動を考え「腹式散歩」と名付けたそうです。散歩は足腰の強化に加えて、有酸素運動で、血流が良くなり全身的な医療的効果が期待できます。

高齢になるとやすらいで身体を修復する副交感神経の活動がますます低下してしまうので腹式散歩には意義がありそうです。

休憩をはさみ後半には受講生の皆さんと 1.2.3.4.吸って、吸って、吐いて、吐いて、と腕を上げ、お腹を膨らませ、意識して腹式呼吸の練習をしました。また、腹式呼吸で声を出し、歌も歌ってみました。



Fs ウォーク



今回は腹式散歩の効果を理論的根拠から説明を受け、やり方の要点をお話しいただきました。実際の運動は日常生活の場でということなので、やってみました。「右足を出すときは必ず腹を出して息を吸う。」これを常に考えると足がこんながらがってしました。腹式散歩が自然に出来るようになった時には血圧が下がり、新鮮な空気を吸って汗をかく体質になれるかな～ 期待して続けたいと思います。

### 「共育（ともいく）」セミナー今後スケジュール

第 83 回 令和元年 7/23 (火) 10:00～12:00

「エネルギーを！地産地消を！」

講師：「やまと再生可能エネルギーを考える会」小山田 大和さん

第 84 回 令和元年 9/8 (日) 10:00～12:00

「御朱印集めだけではない！楽しめる御朱印帳づくり」

講師：ハンドメイドコミュニティ 中野 純子さん

第 85 回 令和元年 10/6 (日) 13:30～15:30

「更年期を『幸年期』に変える身体づくりのための基礎知識とエクササイズ」

講師：「NPO 法人フィット・フォー・マザー・ジャパン」小林 香織さん

第 86 回 令和元年 11/17 (日) 13:30～15:30

「Origami ! ワクワクを形にしませんか？」

講師：「折り紙同好会」永田 博文さん

「センターのある日ある時」

令和元年 6月 16 日（日）はれ

昨日の稻妻の走る叩きつける雨から打って変わって快晴の朝。小田急線ホームに“忘れ物雨傘”的大きなバッグを引きずる様

に背負った女性駅員。

恐らく大和から新宿駅の  
忘れ物集配センターに  
“忘れ物”を届けるのだろう。



周りの子ども相手にニコニコしていた  
が、電車が近づいたら急に真顔になって  
正面を向いた可愛い新入社員？  
“ほのぼの”した感じを受けました。（N.M）

## 市民交流スペースに展示コーナーがオープンしました。

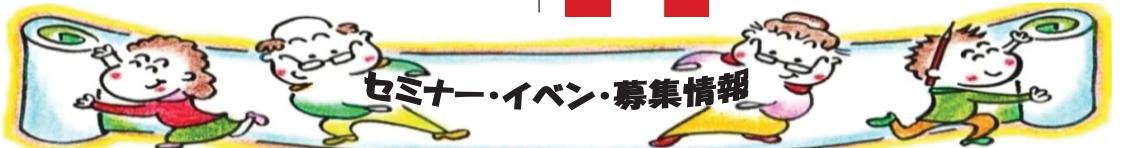
団体・個人の活動を紹介することで みなさんの活動の成果を見て・聞いて・知ってもらいましょう！



### 皆さんからの感想 (掲示わきの“ふせん”を貼ってね。)

6/1~6/15 「やまと国際オペラ協会」

- ・団体紹介がとても見やすく、配置が綺麗ですね。
- ・私も昔を懐かしく思って「合唱団に応募しました。」
- ・大和市に「第九」できて今度4回目！フレーフレー
- ・掲示を見るまでこの団体を知りませんでしたが、大和市でもこのような活動しているのですね。
- ・掲示だけで、音は出せないですか？
- ・展示が終わりベテルギウスに来てみると、殺風景になり鮮やかさが無く、物足りないです



～地域の受援力を高め、減災力の向上を目指す～

### 災害時ボランティア活動 実践トレーニング

災害ボランティア活動がスムーズに行われるため、日頃より災害時のボランティア活動について理解し、地域で受援力（支援を受ける力）を高めることが大事です。

発災後の「情報伝達」や「避難所運営」、地域の地図を使って「図上訓練」を行なうトレーニングなど、災害時に備えた受援力向上を目指す講座です。

＜日 程＞ 8月3日(土)～8月24日(土)  
10:00～16:00 全3回  
(3回目のみ 10:00～15:30)

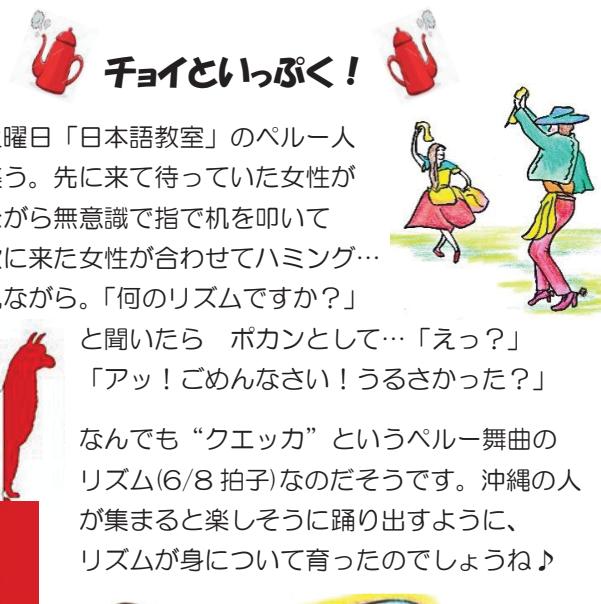
＜会 場＞ かながわコミュニティカレッジ講義室  
(かながわ県民センター11階)

＜受講料＞ 6000円  
＜定 員＞ 30名  
＜申込締切＞ 7月18日(木)  
＜問合せ＞ かながわコミュニティカレッジ事務局  
TEL:045-620-0743 FAX:045-620-0745

### ★ 7月・8月の展示予定

- 7月 上旬** やまと国際フレンドクラブ(IFC)  
**下旬** NPO法人やまとスポーツマネジメント
- 8月 上旬** やまと再生可能エネルギーを考える会  
**下旬** 神奈川探龍倶楽部

展示コーナーの利用については大和市民活動センターにお問合せ下さい



### 大和市委託事業

#### 2019年度 第2回介護者教室 「もしも介護が必要になつたら…？」

自ら介護経験を持つ保健師さんから学ぶ、介護入門教室です。

- ＜講 師＞ 福祉人材育成研究所 M&L 所長  
保健師・介護支援専門員 五十嵐さゆり先生
- ＜日 時＞ 8月3日(土)  
13:30～15:30
- ＜会 場＞ 大和 YMCA ライフサポートセンター  
大和市大和東 3-3-16
- ＜対 象＞ 大和市内にお住いの方  
筆記用具など
- ＜費 用＞ 無料
- ＜定 員＞ 15名
- ＜申 込＞ 事前にご連絡下さい。  
深見大和地域包括支援センター  
TEL:046-264-3192

FMやまと  
77.7 MHz



やまもり☆ホッとスクランブル  
大和市民活動センターだより  
『やまとっこ☆みつけた』

第1.3.5(火)生放送  
9:00 ⇒ 10:00

＜出演しました＞ 録音CDが大和市民活動センターにあります。

### 第348回 6/4(火)「Fs ウォークの会」

川崎さんは15年前から歌謡教室の会長、講師を務めています。長年の指導の末に歌唱上達の基本は「腹式呼吸をマスターすること」と着目、さらにウォーキングと合わせる「F(腹式)s(散歩)ウォークの会」を立ち上げました。

準備段階として2018年の1年間はシリウスで講演会を開催し、2019年3月から10名の会員と共に市民活動拠点ベテルギウスにて本格的に活動を始めています。

呼吸には胸式と腹式の2通りがあり、腹式呼吸をし方が吸い込む空気量が多いので歌唱に有利だそうです。

横隔膜を厚くするには反復トレーニングが必要ということで日常生活に欠かせないウォーキングと組み合わせ散歩のリズムに合わせて腹式呼吸を行う「腹式散歩」を発案したとのこと。(自著本を出版)

誰でもどこでもいつでも出来る！  
腹式散歩を試して欲しい、ライフワークとして続けて行きたいとマイクを通して溌剌としたお声で呼びかけました。



＜7月の出演団体＞ 77.7MHz 9:00 お忘れなく！ (再放送は当日の 15:00 と 21:00 です)

7/2(火)「やまと再生可能エネルギーを考える会」 7/16(火)「大和市民活動課」

電力を自然エネルギーに変えることを目標に勉強会、講演会を開いています。

7/30(火)「日本ケアトランポリン普及協会」

介護機能訓練に繋がる機器ケアトランポリンの普及を目指して健康体操教室を開催している団体です。

★やまとっこ☆みつけた ★やまとっこ☆みつけた ★やまとっこ☆みつけた★やまとっこ☆みつけた★やまとっこ☆みつけた★やまとっこ☆みつけた★

メールを外国に打つ時、昔は必ずMr.を入れる様に社内教育された。ある懇親会、他国を連想させる余興があった。隣の外人が“いきなり直立不動で「ハイ！」日本人！”とやって大受けした。それ以来、意識してMr.は使わず、○○-sanを使い続ける。 望月

フィアンソロピーを上から目線なので社会貢献と訳したと、ある記事で読んだ。私はそれでもなお上から目線だと、パリでのボランティア活動で感じた。フランスではsolidarité=連帯の活動団体が多く、相互関係で成り立っていることを学んだ。 関根

鬱陶しい毎日。アジサイの鮮やかさに慰められる。我が家のは剪定が悪かったか花付きが今一。昨年、人気のマンゴキョウの花後の鉢を安く購入したが、それに花が1つ咲いた。来年はもっと大きな株にしたいと自論でいるが果たして…。 櫻井



大和市民活動センターは「大和市新しい公共を創造する市民活動推進条例」に基づいて設置されています。

「あの手 この手」 第144号 発行日：2019年7月10日

大和市民活動センター <開館日 月～土 9:00～18:00>  
<休館日 12月29日～1月3日・毎月第3月曜日>  
〒242-0018 大和市深見西1-2-17

一粒万倍日。一粒の麦が大きな収穫を成すごとから何かを始めるのに最適の日。に加えて大安より吉日と言われているそうでとても縁起がよさそう。ということでお財布を新調。さて、中のものが充実する日は来るのでしょうか？ ラーン… 辺見



発行：大和市民活動センター 拠点やまと  
TEL:046-260-2586 FAX:046-205-5788  
e-mail:yamato@ar.wakwak.com  
http://www.kyodounokyoten.com/