



第 429 回 7/4 (火)「中北薬品&市民活動センター」

「中北薬品株式会社 大和支店」の近藤敬宏さん、宮崎紗也さんと「大和市民活動センター」からは代表の望月が出演しました。中北薬品(株)の地域貢献「まちづくり」事業や予定の共育セミナーの紹介をしました。大和市に関して、当初 地域の方に対して貢献したいという気持ちはあったが、どこから何をしてよいか分からなかったそうです。手探りの中、共育セミナーのように「これできますか」と言われたことを、どんどんやってきた結果が今に繋がったそうです。この新型コロナ禍での状況にピッタリのテーマで共育セミナーも、多くの質問で活発な雰囲気でした。



「健康長寿をめざし健康寿命を延ばす」という目的で活動を始めました。ケアトランポリンで 15 cm前後の上下運動をします。この効果で「骨密度が上がった」という結果も出ています。膝のケガや胸骨の圧迫骨折の方もリハビリとして始められ、今は積極的に跳べるようになっています。

第 430 回 7/18 (火)「日本ケアトランポリン普及協会」  
代表 関健寿さん 会員 小笠京子さん 長谷川マツさん

『健康長寿をめざし健康寿命を延ばす』という目的で活動を始めました。ケアトランポリンで 15 cm前後の上下運動をします。この効果で「骨密度が上がった」という結果も出ています。膝のケガや胸骨の圧迫骨折の方もリハビリとして始められ、今は積極的に跳べるようになっています。

トランポリンで姿勢づくり…  
正しい姿勢で効果を最大限に出せる姿勢づくりを指導。いろいろな器具を用い、全身の筋力づくり。最後にマットを使ってストレッチ的な運動をして、皆さんが心身ともに気持ちよく運動を終わります。



次回の出演 431 回 8/1「NPO 法人ペイン・ヘルスケア・ネットワーク」  
432 回 8/15「みんなの子ども会 ははこと」 433 回 8/29「やまと国際フレンドクラブ (IFC)」  
FM やまと 77.7MHz 第 1.3.5(火) 生放送 9:00 ~ 9:30 同日再放送 15:00~15:30

TSUBASA's トーク 第 22 回「夏祭りで夢に浸りたい！」

①「生きてゆくのがつらい日は～おまえと酒があればいい」

就職活動で現実ばかり見て疲れた僕は、しばらく夢に浸りたいと思い、大和の慰霊塔公園の夏祭りにふらっと立ち寄りました。普段は小学生が数組集まって遊ぶくらいの小さな公園ですが、その日には屋台が 20 ほど出店していて、人も大勢、親子や僕のような見物人、シニア世代のグループや外国人語を話す方々もいました。



夏祭り

いないローカルなお祭りだったので気分が上がりました。歩道での見物中は暑さで汗が吹き出しました。コンビニで買った塩辛いハッシュドポテトが美味い。



おみこし祭り



山道



神武寺鷹取山

③地元の夏祭りの新鮮さ、安心感

束の間の夢を見られました。就職活動中はオンラインが中心になると外出しないこともあり、外出したとしても都心へ向かうことが多いので、地元の夏祭りの雰囲気は新鮮です。将来はこうした行事がある場所に住み、手伝ったり参加したりしたいと思っています。特に地域の方々や夏祭りのような行事や市民活動を楽しんだり、自分なりのペースで参加したりするのを見ると、「そんなに焦る必要もないな」と若さ特有の焦りをしばらく忘れて安心できる気がします。ですが自分が年老いた時に、平成の曲ばかり歌い続けていたら、なんだか嫌ですね。流行を知って自分より若い世代とも一緒に歌える大人になりたいです。「ふたり酒」も練習しようかと思えます。(サポーター 尾畑 翼)

②「真夏の返子 ローカルな夏祭り」

別日。コンクリートの暑さで気が遠くなりそうで、山道を途方もなく歩きたいと思って、横須賀線で返子の池子を訪れました。偶然の出会いから町や森の面白さを見つけるのが好きなので、地図を持って色々な地域を巡っています。



池子神明社

この日は偶然、池子神明社のおみこし祭りでした。規制された神武寺駅前の公道を、白い服を着た男達が「ソイヤソイヤ」と声をあげて運び、「わっしょい」と続く青い法被を着た小学生のおみこし。公道に面した家の住人や小学生の家族が写真を撮るだけで、僕のような外部の見物人は全然

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 193 号 発行日: 2023 年 8 月 10 日 発行: 大和市民活動センター 拠点やまと  
大和市民活動センター <開館日 月~土 9:00~18:00> TEL:046-260-2586 FAX:046-205-5788  
<休館日 12月29日~1月3日・毎月第3月曜日> e-mail:yamato@ar.wakwak.com  
〒242-0018 大和市深見西 1-2-17 http://www.kyodounokyoten.com/

あの手この手で考えて、あの手この手で問題解決!

あの手 この手

あの手この手のマークの間のSは solution(解決)のSです。  
第 193 号 2023 年 8 月 10 日 大和市民活動センター[拠点やまと] 発行

8月号  
2023



ペテルギウス玄関  
8月4日の生け花



表紙絵は「やまと国際フレンドクラブ」(IFC)主催  
2022「第15回やまと国際アートフェスタ」  
入賞作品を毎月掲載しています。

タイトル:「ヒマワリをうえて へいわをねがう」  
メッセージ:「ウクライナとロシアの花がひまわりだったので、戦争がはやく終わってほしいという気持ちでかきました。」

今回のテーマ ~平和・いま私にできること~  
Atelier My Heart 賞 みぞぐち ひまりさん  
渋谷小学校3年生(当時2年生)

「やまと国際アートフェスタ」は「やまと国際フレンドクラブ」(IFC)の主催で毎年催されています。  
\*草の根の国際交流、外国人支援を行いながら「ともにくらすまち 大和」を考えるボランティアグループです。

夏休み中高生ボランティア体験  
ボランティア活動4つの原則

- ☆自分からすすんで行動する。
- ☆ともに支えあい、学び合う。
- ☆見返りを求めない。
- ☆よりよい社会を作る。



中高生  
ボランティア活動中!  
7月24日(月)  
~8月30日(水)

「このゆびとまれっ!」

7月21・29日  
オリエンテーション開催

ボランティアは初めての中高生も多く、オリエンテーションではボランティア活動、マナーや心がけについて学びました。その後、各活動先に分かれ、細かい内容を確認しました。



4年ぶりの再開・再会です!

マナーや心がけ、ボランティア活動の秘けつ

- あいさつが基本!
  - 遊びじゃないよ!
  - やると決めたこと、約束は守ろう!
  - 分からないことは遠慮しないで聞こう!
  - 気づいたことは提案しよう!
  - 計画を立てよう!
  - 相手や関係者の立場を尊重しよう!
  - 約束・ルールは必ず守ろう!
  - 「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!



### 第103回 共育セミナー（開催レポート）

## 感染症に負けない体づくり！

中北薬品（株）大和支店の皆さん



7月15日（土）の共育セミナーは、中北薬品株式会社大和支店の 近藤敬宏さん、石川倫行さん、宮崎沙也加さんの御三方を講師にお迎えして開催しました。受講された皆さんの大きな拍手でスタートしました。この会社の『まちづくり』への取り組みや「キャッチフレーズ」である「医・食・住のコンシェルジュ」また「見たらラッキー♪会社営業の『緑色の車』」の話題で中北薬品を知っている方もいて、セミナーは終始なごやかでリラックスした雰囲気でした。

積極的に「まちづくり」に取り組んでいる中北薬品（株）は以前「厚生労働省 老健局長 優良賞」を受賞されたそうです。大和市協働事業に興味を持たれて当センターを訪れたのが切っ掛けで、セミナー開催が決まりました。

今回の共育セミナーのテーマは「感染症に負けない体づくり！」で中を2本立てに構成されました。一つ目は「免疫力を高める食事」。特に、ここ数年間注目を浴びている腸内環境を整えるということで免疫力を高めていこうというお話でした。

もう一つは「手洗い体験」で、ブラックライトで光るクリームを、汚れに見立てて手に塗り、普段通りに手を洗った後、ライト反応でどこに汚れが残っているかを見て、自分の手洗いのクセを知ろうというものです。

年代を問わず、地域の皆さんにお越しいただいて、また次々に出る質問で大いに盛り上がったセミナーでした。またこの猛暑の中ですが外出されて色々な人達と交流ができたのも成果だと思います。

日頃から、当センターの事業は 人との出会い、「交流のわ」を意識して開催しています。前回 当センターのサポーターである尾畑翼さんをお招きして「緑のふるさと協力隊」（岩手県一関市花泉町）に参加した体験を語っていただきました。これからは、地域活動に関心を持っている法人組織の方々からもお話を聞ける機会を多くして行きたいと思えます。この流れが、100回を超える共育セミナーの新風となって行く様に感じました。

文責・イラスト：望月 則男



### 当日のアンケートから（抜粋）

- ❁ 免疫力を高める食事、よくわかりました。ありがとうございます。
- ❁ 自分の知識が正しいかと思う事が多々あるので疑問を聞いて良かった。チャンスがあれば、色々な話を聞きたい。
- ❁ はっきりとわかりやすくとても良い時間でした。ありがとうございます。ジャンケンもとても楽しかったです。手洗いは意識していつもより長く洗おうと思いました。
- ❁ よく勉強しておられ、いくつもの質問に的確に答えておられました。説明の仕方もお上手。素晴らしい管理栄養士さんだと思いました。
- ❁ 1回目の手洗いチェックではブルーライトを当てると手全体に汚れが落ちず、2回目のチェックでやっと汚れが落ちました。でも爪の周りの細かい部分は落ちていなかったの、次からは気を付けて手を洗いたと思います。
- ❁ 細かい内容で説明され大変良かったです。資料は良かったです。分かり易く、勉強になりました。
- ❁ 健康は、食事と体ですね。薬は極力いらさないですね。
- ❁ 健康維持に役立ちました。オリゴ糖について少し分かりました。又トクホについての説明も、これからスーパーに買いに行ったら、今日の説明を実施したいと思います。毎日のことに役に立ちました。



管理栄養士 宮崎沙也加さん



手洗いチェック

「免疫力を高めるためのレシピ」や手指衛生のための手洗い手順（石けん液）などについて、楽しく学ぶことができました。（スタッフ）



### 汚れが残しやすいところ

## 暑い夏。4年ぶりに、中学生・高校生がボランティア体験をしています このゆびとまれっ！

## 夏休み、団体の現場に出向いて奮闘中

夏休みの中学生・高校生を対象とした、中高生夏期ボランティア「このゆびとまれっ！」が「大和市民活動センター」及び「やまとボランティアセンター」の主催で行われています。

このうち、大和市民活動センターでは、7月21日と29日の2回、27名（今の時点で延べ35名、17の学校）の参加希望者を対象に、オリエンテーションを行い、受け入れていただいた団体で、ボランティアを体験しているところです。

この事業は、中学生・高校生が時間、知恵、技術を出し合い社会に開けば、それはみんなのもの「社会資源」になります。市民の課題解決に中高生が関わる社会参加の第一歩として実施しており、こどもたちが、学校の先生や家族以外の「おとな」と関わり、そのひとりひとりの多様性を認識する機会となればと思っ開催しています。

体験参加する中高生にとって、気づきやきっかけの体験となりますようにサポートをしていきます。

※頭初「サウンドテーブルテニス」も受け入れ団体でしたが、日程調整により今夏はボランティアを学ぶ事ができませんでした。

### ● 子育てほっとサロン「大和たんぽぽの会」

乳幼児が心身ともに成長していくために安全なおもちゃ、絵本などを備え、絵本の読み聞かせ・手遊び・わらべ歌・折り紙などを通して親子で触れ合い、子育て中の親がほっとする場、また子どもが自由に遊べるようにサポートし見守りを行っている。



### ● NPO 法人 WE21 ジャパン大和

環境保全の推進を図ると共に、アジアの人々の生活向上と自立に寄与し、市民の環境・平和・協力等の意識の自覚を図っている。リユース・リサイクルを推進し、その利益でアジアの女性の自立支援・母子保健・女子の教育に対する支援、水害・津波災害復興支援にも寄与している。



### ● 大和市芸術文化振興協会

中学生・高校生が本物の音楽、絵画などのサポート役を体験し、個々の感性を高めることは重要です。夏のボランティア体験「このゆびとまれっ！」をとおり、体験活動に参加していただきたい。



### ● デイサービスハッピー鶴間

デイサービスとは介護を必要としている方を対象にデイサービスセンターで、入浴や体操、レクリエーションなどの各種サービスを提供し、ご家族の負担軽減やご高齢者の自立を支援する介護サービスの1つです。



一日10名定員の小規模デイサービスです。街角のカフェのような雰囲気の中で、通所者に一日を楽しく過ごして頂けるようお手伝いしている。

### 7月の展示コーナー（7/1～28）



共育ボードより ☆水のさん あいしてます ☆がんばってください!応援しています ☆応援してますよ ☆なんちゃって!! ☆皆さまの日々の鍛錬のあとが伺えます。ますますがんばってください ☆ワインで乾杯!! ☆よし孫をつれて、みに行こう! ☆演劇やまと塾看板すご!!!! ☆「シンデレラストーリー」鑑賞しましたよ 素敵な衣裳 素晴らしい舞台 面白い物語 楽しみましたよ

個性派ぞろいの「演劇やまと塾」へは、文字ではないメッセージがいっぱい!!

市民交流スペース内の「展示コーナー」では、個人・団体の活動の紹介や作品展を行うことができます。申込み方法については、大和市民活動センターまでお問い合わせください。