



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497回 1/6(火)

「がくいきの会」 芝原重喜さん(会長) 根本則子さん(会計)
「学んで生き生きとした活動をしよう」ということで名付けました。

2016年2月に地域の居場所ふれあいサロン『南鶴間茶OHD』を発足し
今年の2月で10年となります。当初は自治会活動からスタートしました
が、文化作品展、認知症カフェ、健康ウォーク、ラジオ体操などをやりながら場を広げてきました。

2019年4月から、自治会から少し離れた格好で活動しています。自治会役員は2年任期ということもあり任期が終わると續けにくい。民生委員やボランティアの方が幅広く活動できるようにするには、自治会活動に少し横串を刺した組織がよいのではないかということです。

コンサートや理学療法士を招いての健康講座など、少しずつ皆さんで学ぶことを入れながらのカフェとなっています。

『認知症カフェ(オレンジカフェ)』は、2017年10月、大和市に活動申請してスタート。気楽にお茶を飲みながら、認知症に限らず、参加者の近況や悩みを聞いたりして、必要ならば行政や地域包括支援センターへの紹介などを行うカフェです。参加者の体調や顔が見える形にしているので、緊急時や災害時にも有効かなと思っています。これからも元気に、地域の方々とつながりをキープして、楽しく元気に活動をできたらなと思います。

★2月の出演 第499回 2/3(火) 「大和ウクレレ俱楽部」

第498回 1/20(火)

「地域を明るくするリハビリテーション専門職の会 大和」

出演 岡原隆之介(代表・理学療法士) 小山未紗さん(作業療法士)
岡原さんは「地域を明るくするリハビリテーション専門職の会 大和」を2021年度に大和市に立ち上げました。会の活動の目的は主に高齢者向けの腰痛予防、膝痛予防、転倒予防、認知症予防といった介護予防の講習会の開催です。

理学療法士を目指そうと思ったのは、お母様が看護師で医療職が身近にあつたこと。いろいろ調べて看護師ではなく理学療法士を選びました。活動の場を大和市にしたのは、生まれも育ちも学校も職場も全部大和市なので、地元に何か貢献したいと考えたからとのことです。

小山さんは引っ越しして埼玉に住となりましたが、大和に通ってきて活動に参加しています。地域活動や介護予防の分野に興味を持っていて、岡原さんに声を掛けたのがきっかけです。

同会では基本的には講習会の依頼を受けて、介護予防の講習会をやっています。同じメンバーで毎月体操教室を実施し、現在15か月続いています。毎月行うというところに意味があり、メンバーたちも仲良くなっています。笑顔でおしゃべりしながら体操をしています。

「この会に興味を持たれた方は是非ご参加ください。」と呼びかけて、放送を終えました。



第500回 2/17(火) 「大和市民活動センター」

FM やまと 77.7MHz 第1.3.5(火) 放送 9:00~9:30 同日再放送 15:00~15:30

TSUBASA's トーク 第52回 パラスポーツ指導員の資格を取りに

トマトを手に持って走るのは失敗だった。
1月末の土曜日の早朝、愛川町から藤沢市を目指して走っていた。最近、マラソンと視覚障がい者の伴走を始めてから、趣味でも目標が持てるようになり、走ることが面白い。

この日も善行駅近くの畠道を走り、トマトの無人販売の自販機を見つけて立ち寄った。「試してみなくては」と思い自販機の窓から取り出したトマトは、手に収まらないくらい巨大だった。

これでは走る用のリュックにも入らない。諦めて手に持つことにした。すぐ違う女子中学生に不自然に赤い手元をじっと見られてから、なんだか人の目が気になる。しかも水分の多いトマトは、冬の手には冷たすぎる。そんなことを考えながら、藤沢市の神奈川県立スポーツセンターへ向かった。

寄り道しそぎたせいで、講習がある会議室に着いたのは集合時間ギリギリ。僕以外の人は全員静かに長机に着席して、資料を熟読している。30人くらいが参加しているようだ。僕は運動直後の格好をしているのに、参加者にはセーターなどきれいな格好の人もいる。

「指導者として大事な態度とは何だろうか」と考えた。ただ過ぎたものは仕方ない。楽しめたので全然オッケー!

この週と次週の土日4日間にわたって、神奈川県身体障害者連合会が運営する、パラスポーツ指導員の養成講習会に参加する。講習を終えると、パラスポーツ指導員の資格を取ることができ、指導員のコミュニティからイベントなどの情報が得られたり、取得後

に伴走などの活動を続けると、競技により深く関わる次の資格に挑戦したりできる。ブライドランナーへの信頼にもつながりそうだ。

場の雰囲気と同様に、講義も真面目な雰囲気で始ましたが、体を動かすパラスポーツの体験もあり、参加者同士で話すことも多かったです。的に向けてボールを転がし点数を競うボッチャや、車輪がハの字に開いた車いすを使うバスケットボールを、プロの選手が教えてくれる。

身体を動かしながら、定年が近いという会員の男性と雑談した。穏やかな話しぶりとは違い、精神障がいを持つ人たちの卓球を見て涙を流したという情熱的な方だった。ご本人は「最後に挑戦したい」と仰っていたが、僕にはまだまだお若く見える。障がいを持っている人たちにも、こうした交流を望んでいる人が多いのかもしれないと思った。

またうつ病の当事者の方

による講義で、障がいや引きこもりの背景がある人も集まるバスケサークルを立ち上げたという話も印象的だった。助成金を活かして県外や海外に遠征し、現地の精神障がい者のチームと試合をしているそうだ。

初めは資格を取ること自体が目的だったが、受講を進めるうちに取得までの過程が面白く思えてきた。パラスポーツが共生社会をめざす側面と、自分が人とのかかわり方でめざす方向性が重なる感触がある。来週の講習も楽しみだ。



サポート 尾畠翼

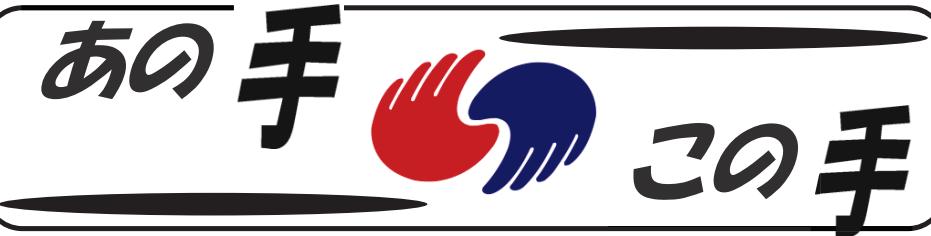
大和市民活動センターは「大和市新しい公共を創造する市民活動推進条例」に基づいて設置されています。
「あの手この手」 第223号 発行日: 2026年2月10日

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

-4-

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.kyodounokyonet.com/

あの手この手で考えて、あの手この手で問題解決!



あの手この手のマークの間にSはsolution(解決)のSです。
第223号 2026年2月10日 大和市民活動センター[拠点やまと]発行

2月号
2026

ベテルギウス玄関
2月3日の生け花



第18回 やまと国際アートフェスタ テーマ 世界はいろいろ インターナショナル賞受賞作品 バトトゥル・ノミンさん 上和田小学校6年(モンゴル) タイトル 世界にはいろんな人やものがある!

メッセージ 世界にはいろんな国や文化があります。その国の文化を広めたいと思い、いろんな国の服を描きました

表紙絵は「やまと国際フレンドクラブ」(IFC)主催 <やまと国際アートフェスタ> の入賞作品を毎号掲載しています。

★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)の主催で毎年開催されています。

★IFCは、草の根の国際交流、外国人支援を行っている、「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。

大和市市民活動推進補助金公開プレゼンテーション

日 時: 3月7日(土) 13時30分から16時まで
(終了時刻は予定です)

場 所: 大和市役所 会議室棟204会議室

市では毎年、社会に貢献する非営利の事業に対して補助金を交付しています。申請された団体の企画内容を聞いてみませんか?

来年度、申請を検討している団体はぜひご来場ください。
活動のヒントが得られるかも知れません。

問い合わせは、大和市つながり推進課(046-260-5103)まで

区分	趣 旨	上 限 額
めばえ	活動をこれから始める、または始めたばかりの皆さんに対する補助(団体補助)	10万円
はぐくみ	既に活動をしている皆さん がより活動を発展させるための補助(事業補助)	20万円



-1-

第114回 共育セミナー 開催報告

家族だけで抱えなくていい、支えあう「介護」と一緒に考えませんか！

市民活動グループ ごきげんカンパニー代表 田中 かおりさん



「市民活動グループ ごきげんカンパニー」代表田中かおりさんをお招きしての第114回共育セミナーが1月24日（土）大和市民活動センターにて行われました。

介護の関係者、近所の老人会や 柏木学園高等学校からも参加して老若男女の交流の場となりました。大和市市民活動推進補助金事業の団体もありますので再会を喜び親しく声を掛けあう会場ともなりました。田中さん自身、ご家族の介護に直面、家族介護者（ケアラー）への支援の必要性を痛感し、「家族の介護でつぶれる人をなくしたい」思いを活動に繋げています。「他人事ではありません。あなた方がいきなり“介護者”となるのですよ！」「介護を家族だけで抱え込まない様に！抱え込んではダメ！」から始まり、今でも頭の中に残るのは「介護の当事者になってみなければ分からんと思いません！」の痛烈な言葉…きれいな事ばかりで言って、何の心構えもしてない自分を恥ずかしく思いました。

情報提供、健康・看護・財産手続きや執行事業、そして有資格者など専門ルートへの繋がりなど、内容は豊富でした。家族と疎遠で頼る方のいない老人に対して真剣になって手を差し伸べている田中さんの働きが益々広がっていくことを願い、また自分に振り返って手の付く事から少しでもやり始め、手遅れになってはならないと思います。

望月 則男



「介護」をテーマにした共育セミナー

「市民活動グループ ごきげんカンパニー」は、介護専門家だけでなく、さまざまな知識や経験のある方が集まって「ごちゃ混ぜ」で行っており、色々な視点から介護を支えることは、新しい気づきや発見があり凄くいいと思いました。

田中かおりさんの介護は、元気で働いていたお父様が、脚立から転落したことにより突然はじまりました。私は、介護は、高齢になり段々と必要になると思っていましたので、突然始まる場合もあることを学びました。多くの方が、介護は先のことと思い、何も準備をされない人が多いと思いますが、救急時の家族等の連絡先などの命を繋ぐ情報をまとめた「繋ぐノート」の必要性、また相続の相談などの「繋ぐグループ」として行っている活動などもご紹介していました。

セミナーには、高校生も参加してくれて、若い世代が介護について学ぶ機会ともなりました。参加されたみなさんに感想のアンケートからの抜粋を以下に記します。



○ありがとうございました。大変になりました。突然の環境変化に対応できない自分の現状がよく分かりました。早速やらなくては！自分のためにも周りの人たちのためにも。○ご自分の体験をこまかく話して頂き、本当によかったです。また相続のことなどでもお聞きしたいと感じました。ありがとうございました。○公共のサービスが財政難や人材不足で十分に機能していない中、民間の活力の重要性がよくわかりました。○祖父がグループホームに入つており、母は介護士なので介護は非常に身近な話だったので、学びになりました。○相談できるということを理解できてよかったです。

スピーカー（講師）の田中かおりさんは、自身のお父様の介護を行う中で、お父様を大切に思うあまり、精神的にも肉体的にも大変辛い思いをされました。その経験から、「市民活動グループ ごきげんカンパニー」を立ちあげその代表として様々な介護支援の活動をされています。

白井 博

防災食リメイククッキング (市民交流カフェにて開催)



これまで私は自治会の防災訓練で豚汁を作り、アルファ米を戻して炊き出し訓練をしてきました。家では缶詰やレトルト食品を用意して、ローリングストックを心がけています。そういう備えもあって保存期限間近のものを使うリメイククッキングかと思い込んでいましたが、違っていました。

今日、NPO法人まちのかぜの古賀さんが用意してくださったのは、全く別世界の防災食でした。被災後自宅から避難所生活を余儀なくされる方がいます。電気が復旧し、炊飯器やホットプレートが使えるようになら、みんなで一緒にクッキングできるので、日頃から、防災食を使いなれ、食べなれておく必要があると古賀さんは話されました。

この日は、炊飯器で蒸しケーキを作る、硬いクッキーを碎いてデザートを作る、ホットプレートで餃子の皮を焼き、リゾットをサンドする。小学生達は喜んでお菓子作りに参加していました。避難所が明るくなればいいなと思いました。

2月にも行いますので、今回体験できなかった人も足をお運びください。

関根孝子

2/18 水 15:00~17:30
市民交流スペース
防災食 リメイククッキング
<ハンバーガー・カレーピラフタコス>



紙芝居師 もっちい（望月晶子）さんと南林間で再会 南林間チャンドラ・スーリヤにて紙芝居公演!!



1月24日（土）、共育セミナー終了後、南林間にある「チャンドラ・スーリヤ」というネパール料理のお店に、2021年12月号「先駆の人を訪ねて」の第3回で紹介させていただいた、もっちいさんの公演を観た。

チャンドラ・スーリヤは、エスニックな、ほんわかとした不思議な空気感があり、ライブも行われているが、もっちいさんは初来店。この日は、沖縄、アイヌ、そして「鞍馬天狗」の3本立て。普段のオリジナル作品で、バルーンアートと共に所狭しと駆け回る作品ではなかったが、公演作品の作者の想いを大切にするとともに、日本の紙芝居を生業とした人たちのお話も聞けた楽しい時間でした。この日は公演前のオープニングマイクの時間も楽しかったのですが、茅ヶ崎で出会ったことのある「県立瀬谷支援学校大和東分教室」にルーツのある2人ユニットの境川の環境問題も盛り込んだラップなども聞けて、共生していくことの大切さを考えるときとなりました。



文と写真 船越英一

市民交流カフェ みんな卒業、進級おめでとう 特別編開催



みんなに、市民交流カフェとして、市民交流スペースを自由な空間として、第1土曜日と、第3水曜日の午後に自由に使ってもらい、ドリンクを提供していますが、3月18日は、今年度最後の「カフェ」

いつもは、ゲームに熱中しているみんなが多いけど、この日はアナログ的なボードゲームを中心に、ちょっと周りのみんなにも目を向けて、卒業をお祝いして、不安な心をちょっとお話しする場になればと思います。みんな気軽に飲みに来てね！

そしていつもよりちょっと、知らない人とも話そうね。
● 日時 3月18日（水）15時から17時30分まで



1月の展示コーナー

やまと国際オペラ協会



協会設立10周年記念 NEWYEAR OPERA GALA CONCERT 無事終演です

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を行なうことができます。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。