



いそご区民活動支援センター情報紙

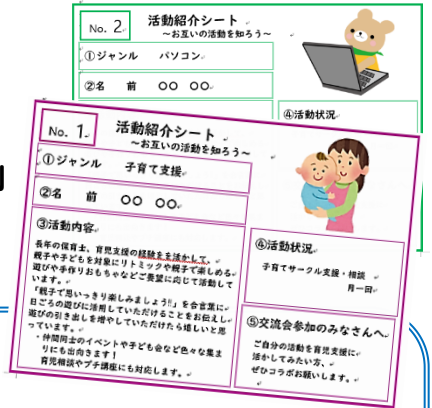
参加者募集



交流会

「交流会に行って！見て！話そう！」

令和4年 2/10(木) 10:00~12:00



場所：磯子区役所 7階 701/702 会議室
 対象：地域ボランティア講師、
 グループ・団体登録者
 申込方法：窓口・電話・FAX・メール
 定員：40人（抽選）
 メ切：1月25日(火)17:00まで

内容
 自己紹介
 活動紹介シートでお互いの活動も知ろう
 申込時チラシ裏面の活動紹介シートのご記入・作成をお願い致します。
 交流タイム
 みんなでつながろう

※新型コロナウイルス感染症防止のため、状況により内容を変更や中止にさせていただく場合があります。

参加者募集!!

いそご区民活動支援センター 1day体験サロン

場所：磯子区役所 7階 いそご区民活動支援センター ミーティングコーナー

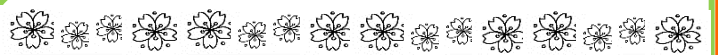
プリザードフラワーのティッシュケース

アクリルケースのティッシュケースの蓋に
 フラワーをデザインします。
 お花やビーズ他材料はいろいろありますので、
 お好きなものをお選びいただけます。
 日時：2022/2/12(土) 13:00~15:00
 講師：青木 良江
 参加費：1,000円(材料費込)
 対象：成人
 定員：8人



申込み：2022年1月11(火)~(先着順)

1day体験サロンとは・・・
 地域ボランティア講師が区民の方に活動を広く知って
 いただくために体験講座を行っています。



『小さな色紙画』を楽しみましょう

顔彩で可愛い♪♪さくらの花を描きます
 日時：2022/2/13(日) 13:00~15:00
 講師：宮越 寿雅子
 参加費：800円
 持ち物：HBの鉛筆1本
 対象：どなたでも
 定員：5人



※詳しくは、ホームページ、チラシをご覧ください。



いそご地域づくり塾2021 さあ！はじめよう！自分らしく 第4・5回 レポート

第4回は「活動の楽しさを知ろう」をテーマにミニイベントを体験しました。2週間の交流ウィークの準備期間に時間を調整して集まり、限られた時間の中イベントに向けて準備や作業は大変だったと思います。当日は3つのグループが仲良くなるための目的に向けて様々な工夫を凝らしたイベントを披露しました。



「磯子の魅力カルタ大会」は磯子にちなんだBGMをかけ、チーム対抗戦で枚数を競い熱戦が繰り広げられました。最後にはボーナスポイントがもらえるお楽しみタイムも盛り上がりました。次に「みんなで世界の遊びをしよう」は初めに準備体操のストレッチで身体をほぐし、世界の挨拶の言葉でフルーツバスケットゲームを行いました。椅子への移動も楽しかったです。さらにテーブルに分かれ、4か国のゲームを順番に体験。初めての体験するゲームに興味津々でした。「クイズの学校」は、Big Bossの進行パフォーマンスで盛り上がり、チーム対抗戦で磯子にちなんだクイズを出題しました。同じ答えが何人いるかで得点が決まるため、想像をめぐらせ大盛り上がりでした。最後にサイコロの目のボーナスポイントが加算される工夫もありました。皆さんも講座の中で徐々に育まれた仲間意識・チーム力を発揮してとても楽しそうでした。イベント終了後、グループごとに振り返りをして、他グループへのエールを伝えました。「チームワークが良かった」、「工夫すればもっと楽しめたかも」と前向きな意見がでました。講師の夢コミネットさんからは「みんなが和気あいあい話せて準備を重ね、チームワークの結果楽しい時間になった」「体験こそが経験となり次に生きる」「一緒にやって見た。感じたことが結果に繋がる」との言葉がありました。イベント後のプログラムでは、今回の気づきを活かしてそれぞれのやりたい事をステップアップシートに書き込みました。

最終回は、「やりたいことをイメージしよう」をテーマに具体的なプランや楽しい企画が発表されました。それぞれの発表に応援の言葉や協力できる等たくさんの方の声援がありました。その後の交流タイムは、お互いにエールやメッセージを交換し地域への一歩を踏み出すきっかけとなったと思います。講座を終えて「新しい仲間づくりが出来た、協力者が出来てよかった」「人と人とが繋がることによって実現していくことがあるんだなあと実感しました。常にアンテナを立ててしっかり生活していきたい」など感想をいただきました。受講生のこれからの活動が自分らしくはじまることを期待しています。



来年3月3日(木)にいそご地域づくり塾交流会の開催を予定しています。これまでの受講生にも参加いただき交流する予定です。想いを実現させ活動している方、これから活動を始めたい方など色々なお話が聞ける事を楽しみにしています。

いそご区民活動支援センター 1day体験サロン

令和3年度

1day体験サロン活動報告

たくさんのご参加ありがとうございました

エンディングノート講座 実施日 ☆ 11月27日(土)

地域ボランティア講師の角川衆一さんをお迎えし、10名の方にご参加いただきました。講座の前に介護福祉士でもあります角川さんに楽しい脳トレを教えてください、リラックスした中で開催されました。用意して下さった解りやすい資料で、エンディングノートの大切さを和やかな雰囲気の中、温かく解説して下さいました。「丁寧でよかった」「思い出等を伝えるのが一番」などのお声をいただきました。エンディングノートでこれまでの人生を振り返りながら、想いを残し大切な方に届きますように...



げんき絵手紙サロン体験講座

実施日 ☆ 12月12日(日)

参加者12名の皆様にみかんや柿など好きな果物を持参していただきました。地域ボランティア講師の川口整さんは初めに心理学の「元気」をお話しされ「絵心がなくても画が下手でも大丈夫」と一言。皆様、肩の力が抜けたようでした。墨の線の引き方や構図の取り方など基礎を学び、助言を受けながらはがきサイズに絵手紙を描きました。思い思いの構図で描きあげ手作りの落款を押印すると大胆な素晴らしい作品にご本人もびっくりされた様子でした。「初めての体験でとても楽しめた」「上手でなくて良!!の所がいい」と大満足。書き添えた言葉も想いが籠ってとても素敵な作品になりました。





2021年度 地域デビュー講座 「みんなで歩いて歩こう 磯子さんぽコース」中間報告



4人の磯子区ボランティア応援隊の皆さんと、支援センターが協力して企画・実施する地域デビュー講座。11月24日から5回シリーズで始まりました。参加者が協力しながらオリジナルの散歩コースをつくり、実際に歩いて仲間づくりを進めていこうという内容です。抽選で22人の方に参加していただきました。

初回は自己紹介に続いてグループ対抗の磯子クイズで参加者同士打ち解けた後グループごとに散歩に行きたい場所を出し合うなどコースづくりに取り掛かりました。



第2回の地域ボランティア講師の橋本浩美氏による写真の撮り方ミニ講座では、同じ被写体でも視点を変えたり撮る位置を少し工夫するだけで全く違った構図になることを学びました。グループワークでは「美味しいものMap作り」に取り組んだ後、「散歩計画書」づくりに向けて、立ち寄りポイントの検討などを行いました。

第3回は、まず磯子スポーツセンターの堀川所長の「良い散歩のための健康・運動ミニ講座」。効果的なウォーキングのための軽めの運動と肩こりなどが解消できるストレッチを体験しました。うっすらと汗をかいた後のグループワークは「散歩計画書」の仕上げ作業。個性的な散歩計画書が出来上がりました。

「磯子散歩A」「コスモス」「てくてく会」「円海山散策隊」と名付けられた各グループ。3回のグループワークを通して、各グループともメンバー同士のつながりが深まったようです。実際の散歩の様子は来月のいそつなでご紹介しますのでお楽しみに。



おじゃまして〜す 78

「ハッピーブルーバード」

2021年12月12日訪問

指導者 鈴木智恵子さん 代表 上田道子さん 活動年数 18年
 会員数 10人 活動場所 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
 活動日時 第1.第3日曜 10時から12時 会費はなんと無料 見学歓迎です
 鈴木先生を中心にボランティアルームのテーブルを動かし会場作り。欠席者の確認をしあいお互いの近況が話題になります。コロナ対策でテーブルの上はパーティションで仕切られています。大正琴に初めて触れさせていただきました。大きな音が出ました。感激。



嬉しいことは何ですかと聞くと、ここに来れば仲間がいます。発表会や施設訪問では聴いてくださる方がいます。人との結びつき。

大正琴歴1年の方は左手で音を取り、右手のピックではじき、目は楽譜を追います。みなさんが教えてくださるのでとても楽しいと明快。楽譜の左に数字が並び、これがドレミになっています。右の弦をピックではじきます。トレモロはこのように、と鈴木先生。

「瀬戸の花嫁」「荒城の月」「青い山脈」など披露。間近で聴くのは初めてです。懐かしい曲の他に新しい曲をレパートリーに加えていきたいと話されました。



朗報です。高価な大正琴がオークションでうまく探すと安く入手できるそうです。ピアノと合奏すると魅力が倍になるそうです。

釣谷真弓『なんてったって邦楽』によれば、二弦琴にピアノの鍵盤装置を合体させたのが大正琴（大正時代の考案）

ご興味のある方は、いそご区民活動支援センターにお尋ねください。

応援隊 小松原 荘一

はがき絵サークル

☆メンバー募集☆

はがきに顔彩・水彩・色鉛筆など好きな画材で、季節の花や果物、風物などを自由に描いています。
どなたでも参加できるサークルです！



日時場所： 磯子…第1 火曜日 13:30~15:30
磯子公会堂 会議室

杉田…第2 木曜日 10:00~12:00
杉田劇場 会議室

参加費： 1,200円/回
(会場費、教材費、葉書も含む)

指導者： 清水 美由紀

お問い合わせ：いそご区民活動支援センター
TEL 045-754-2390

防災を考える会・磯子

防災講演、出前講座にお声かけください！

「防災を考える会・磯子」は地域の防災力を高め災害の被害を減少させるために、防災・減災に対して多角的に取り組んでいます。

1. 防災講演、出前講座等の開催
2. 自治町内会等 地域防災・減災活動のサポート
3. 目からうろこの役に立つ防災冊子づくり



活動対象者：幼児、小学生から一般
活動日時など応相談 小中学校への協力 可
活動可能場所：磯子区内及び近隣区
代表者： 吉澤 幸治
お問い合わせ：いそご区民活動支援センター
TEL 045-754-2390

I am 地域ボランティア講師



ジャンル： 天天中文倶楽部

氏名： 原田 静

資格など： 中国語講師

中国語教室を通じて、日本と中国との友好交流、相互理解をはかります。中国語初心者に発音から対話を楽しむコースを用意しています。年1回ほど子育て支援のバザーを催しています。

区内に住む中国人の通訳もお手伝いさせていただきます。

少子高齢化社会の実情に備えて、国籍を問わずみんなが楽しく生き生きと暮らせる社会を目指して活動しています。

小中学校への通訳ボランティアをしています。



お問い合わせ：いそご区民活動支援センター
TEL 045-754-2390

※地域ボランティア講師は、地域の各種施設、保育所・幼稚園、小・中学校、子ども会、親子サークル、町内会、老人会、市民活動グループなどからの要請に応じて、講座、講演会、体験学習、芸術鑑賞などの講師や実演者としてご紹介する“ボランティア人材登録制度”です。
詳しくは、いそご区民活動支援センターまでお問合せください。

スマホ勉強会

☆ メンバー 募集 ☆

はじめての方対象、午後の部スタートしました！

和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく学んでいます。

主な連絡手段はLINEなので、LINEも使いこなせるようになります。



活動日時：月1回第3日曜日（土曜日の場合あり）

※時間など詳しくはお問合せください。

活動場所：いそご区民活動支援センター

会費：500円/回

指導者：岩田 めぐみ

お問い合わせ：いそご区民活動支援センター

TEL 045-754-2390



フラダンス フラヘレマーリエ



☆ メンバー 募集 ☆

一緒に踊りましょう！

心をリラックスさせ笑顔でフラを踊りませんか？

初心者が少人数で活動しています。

まずは一度体験にいらしてください。



活動日時：月2回水曜日 16時～17時

活動場所：磯子地域ケアプラザ

参加費：1000/回

指導者：松田 奈緒美

お問い合わせ：090-8053-9316



健康コラム 第3回

心と体の健康作りのポイント

My Column (ハーモニカセラピスト)

健康管理士・整体師・

音楽療法士 谷上 鎮隆



本シリーズはいよいよ最終会。82年間の人生を再度振り返ってみましょう。昭和14年5月5日に根岸の銭湯で生まれた後、太平洋戦争の為に両親の故郷石川県七尾市の山奥に4年間疎開し帰浜したが、既に銭湯が人手に渡っていた。そのため石川町に小さな土地を借り大工でもあった父が6畳一間のバラックを建て、一家5人が暮らしてきました。この間小学校3年の3学期から市立元街小に編入し、市立港中、そして県立神奈川商工高校(機械科)卒業後、明治製菓(株)薬品開発研究所に入社してイソジンうがい薬や各種抗生物質等の医薬品の研究開発を約40年間行ってきました。

第1回目にも書きましたが、中学2年生の頃から心のストレスのために家内と婚約する迄、約10年間誰にもストレス内容を伝えられず苦しい思いをしました。2年8か月間にわたる精神病院での入院、闘病生活の中で運よく精神科医兼カウンセラーと臨床心理士の二人に出会い、回復、復職した後、私を支え続けてくれた家内と結婚出来ました。以後定年迄イソジン製剤や抗生物質等の研究開発を喜々としてやってきました。その貴重な体験を生かし、今各地で『心と体の楽しい健康講座』や『歌声サロン(私のハーモニカ伴奏)』を精力的に行っています。(勿論二年前に卵巣がんで天国へ旅立った家内の遺影を胸に)。“歌って笑って感動して学ぶ”をモットーに、地域ケアプラザ、地区センター、コミュニティハウス、公民館、公会堂、NPOシニア大楽及びその講演依頼先、デイケア施設…等で、新型コロナウイルス感染防止に気を配りながら活動しています。

先日大阪の心療内科に於いて火災による痛ましい事件が起きました。世の中不安でいっぱいです。こんな時こそ私の体験やセミナー(心と体の講座)が役立つと思われます。不安な方はぜひ一度ご参加ください。

令和3年11月28日～令和4年3月24日 ISOGO ART & CULTURE FESTIVAL



第31回 いそご芸術文化祭

いそご芸術文化祭は、日頃磯子区の各地で活動する磯子区文化協会が、地域文化の向上・発展を目的として開催する文化の祭典です。文化祭期間中は、作品展覧会、日本の伝統文化、ものづくりの体験など、各地で文化のイベントを開催します。この機会にさまざまな芸術・文化に触れてみませんか？

主催：磯子区文化協会 共催：磯子区役所

磯子芸術文化祭イベントスケジュール（1月～2月）

【邦舞部】 邦舞部発表会 令和4年1月29日(土) 10時～(受付9時30分)



1年間のけいこの成果を発表する場として毎年1回、邦舞部発表会を開催しております。

◆会場 磯子公会堂 ◆入場無料

【書道部】 書道部門作品展 令和4年2月17日(木)～2月21日(月) 13時～16時



磯子区を拠点として活躍する書道愛好者による書道作品展です。

◆会場 杉田劇場ギャラリー ◆出品料 2,000円 ◆問合せ Tel 090-7412-8824(菅野)

【華道部】 華道部華展 令和4年2月26日(土)～2月28日(月)



磯子区在住、在勤の各流儀・各流派の華道家による生け花作品展示。

26日 9時～17時※26日のみ13時～16時で「いけばな体験会」を実施。初心者歓迎
お花は持ち帰れます。当日受付・先着30名(1回につき定員6名様)・参加費300円

27日 9時～17時 28日 9時～15時

◆会場 磯子区役所1階区民ホール ◆観覧無料 ◆問合せ Tel 080-3250-8813(土屋)

お知らせ

2020年度にご登録いただきました、いそご区民活動支援センターのグループ団体登録、地域ボランティア講師の更新時期が近づいております。

詳しくは、いそつな2月号でご案内いたします。



いそご区民活動支援センター情報紙「いそつな」

発行・問合せ／いそご区民活動支援センター
市民活動や生涯学習の相談に応じます。

〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1 (磯子区総合庁舎7階)

TEL 045-754-2390 FAX 045-759-4116

E-mail : is-shienc@city.yokohama.jp

ホームページは、こちらから↑



◆編集後記◆

あけましておめでとうございます。『雨過天晴』皆さまが楽しく活動できますように、心よりお祈り申し上げます。今年もいそご区民活動支援センターをどうぞよろしく願っています。支援センター一同

