



〒225-0024 青葉区市ケ尾町 31-4(青葉区役所 1F)  
TEL: 978-3327 FAX: 972-6311  
Eメール: ao-machikatsu@city.yokohama.jp  
ホームページ [青葉区区民活動支援センター](#) [検索](#)  
〈開所時間〉月曜～金曜 8:45～17:00 第2.4土曜 9:00～12:00  
〈休所日〉第2.4土曜以外の土曜、日・祝日年末年始(12/29～1/3)

## 2020年 9月 第18号

### センターからのお知らせ



#### 第15回まち活カフェを開催します！

今月のテーマ「語り合おう！今から備えるわたらしい終活」

備えあれば憂いなし！これが正しいという終活はありません。人生の締めくくりを自分らしく迎えるために一緒に考えましょう。今月もゲストスピーカーのお話をメインに時間を短縮して開催します。※コーヒープレイクはありません。

《ゲストスピーカー》

・行政書士というプロの立場から事例を交えてのお話。

コスモス成年後見サポートセンター 神奈川県支部

横浜東地区 青葉区グループ

代表 柳川 晶子さん

・シニア世代の心身の特性に配慮した整理収納をアドバイス。

高齢者の住環境サポーター

弘瀬 美加さん

◆日時：9月17日(木) 10時から1時間程度

◆会場：区民活動支援センター(区役所1階) ◆参加費：無料

◆定員：15人(先着・前日までに要申込み) ◆締切：9月16日(水)

◆申込み：電話、FAX またはメールにて氏名・電話・所属団体名(あれば)

を明記のうえ区民活動支援センターへ。

「まち活カフェ」8月のゲストスピーカーのお話を、近日中に期間限定で支援センターのHPに配信予定です。在宅にてゆっくりとご覧ください。

#### 「身につけたい！聴くチカラと問うチカラ」

～話し合いの基本を学んでチーム力UP～ 受講者募集！

物事を伝え、広げ、深め、決めるための会議には全員が発言、参加することが大切です。市民活動や地域活動に関わっている人、これから活動をしたい人の参加をお待ちしています。

◆日時：10月12日(月) 10:00～12:00 ◆会場：青葉区役所3階304会議室

◆講師：モジョコンサルティング合同会社代表 長浜洋二氏 ◆定員：20人(応募多数の場合は抽選)

◆申込み：青葉区生涯学習講座HP [青葉区生涯学習講座](#) [検索](#) 下記申込フォーマット、またはFAXに次の内容を記載して送付のこと ①講座名「身につけたい！聴くチカラと問うチカラ」 ②氏名・フリガナ ③〒・住所(町名まで)・電話番号 ④所属団体があれば団体名 ⑤参加動機

◆締切：9月30日(水) 必着

◆主催：青葉区地域振興課文化・コミュニティ係、青葉区区民活動支援センター

◆問合せ：文化・コミュニティ係 電話 978-2295 FAX 978-2413

※講座等は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止になる場合があります。

#### 〈今月のパネル〉

活動団体紹介「福祉・保健」編

高齢者福祉・障害者福祉

健康づくり・食生活改善など

#### 〈今月のFMサルス〉

「なしかちゃんコーナー」

9/8(火) 11:05頃～

【たまプラーザみまもりあいプロジェクト～やさしさのエネルギーチャージ～】

「誰かを見守る」関係ではなく「誰もが見守り合う」安心安全で住みよい「お互い様のまちづくり」を 捜索支援アプリ・みまもりあいアプリをツールにして、地域住民が主体となって作りあげていこうという活動をしています。

#### 〈今月のまち活ギャラリー〉

8/31(月)～9/12(土)

「石川伸絵 のんびりアート工房」

0歳から120歳までだれでも楽しめる芸術療法の作品展

9/28(月)～10/10(土)

「おもしろ科学たんけん工房 横浜北1地区」

子ども対象の科学実験体験塾の活動紹介・作品展

申込フォーマット



コーディネート報告 〈中村 環来さん〉 太極拳

中村さんは「日本武術太極拳連盟 A 級指導員」として、よい所を見つけて、“褒める型”指導を実践しています。また、太極拳の準備体操、健康体操としての効果がある、養生功の指導もします。

太極拳のサークル、くろがねさくら会さんから依頼を受け、中村環来さんが講師として活動して3度目の練習におじゃましました。

朝から蒸し暑い一日でしたが、皆さんマスクを着用し、ソーシャルディスタンスをとるなどコロナ感染症防止に配慮しながら準備体操から始まりました。ゆっくりとした動きでも指先・足の先にも神経がいきわたるように身体の隅々まで意識するようにと、丁寧に指導します。ゆったりと雄大な音楽に合わせて「練功 18 法」「簡化 24 式太極拳」と

「32 式太極剣」と内容は盛りだくさんです。剣つるぎを使った指導では「敵・相手」が居ると思って動きます。中村さんの強くしなやかな動きに思わずサークルの皆さんから「カッコイイ！きれい！ステキ！」の声が… 最後は整理体操で練習を締めくくりました。今回は屋内での練習ですが、施設のグラウンドで行う日もあります。

天候が良ければ自然の緑と青空の下でも体験してみたいと思いました。太極拳は、性別、年齢も関係なく、気持ちよく続けることのできるスポーツだと思いました。(SW)



まち活 パートナーズガイド

パートナーズに登録している幅広いジャンルの講師の皆さんが、地域での出番を待っています。まち活パートナーズの依頼は支援センターにご相談ください。

新規登録団体とまち活パートナーズ追加情報



まち活 活動団体ガイド

令和2年7月までに登録した新しい活動団体と、まち活パートナーズをHPで紹介しています。センターには様々なジャンルの活動団体やまち活パートナーズが登録をしています。新規登録団体及び冊子「まち活活動団体ガイド」に掲載されている団体への参加・見学をご希望の方、まち活パートナーズへ依頼、登録をご希望の方はお気軽にセンターへお問合せください。

FM サルース青葉区広報ラジオ「なしかちゃんコーナー」に出演してみませんか

なしかちゃんコーナーは、毎月第2火曜日 11:05 より5分程度、区民活動支援センターの登録団体のPRの場として、活動の紹介や会員募集、イベント情報などの発信ができる番組です。

このたび、パートナーズ（登録講師）の方々にもご出演いただけることとなりました。活動内容などをラジオでPRしてみませんか。出演にはお申込みが必要です。台本作成のお手伝いもいたします。詳細は支援センターへお問い合わせください。(今月のなしかちゃんコーナーは表面参照)

【編集後記】今年度2回目の「まち活カフェ」を開催します。支援センターは区民の皆さんの「始める」「広げる」「つながる」のコーディネートの一環として講座やイベントを開催しています。講座を通じて何かを始めるきっかけをお手伝いします。何かを始めたい人、始めている人、つながりたい人、ご参加をお待ちしています。(SW)

【まち活】とは？ 区民の皆さんが青葉のまちで活き活きと活動し、まちを活性化していただくことを目指しています。あなたのまち活を青葉区区民活動支援センターがコーディネートします！