

コラボ!

第28号

2016.1

真岡市市民活動推進センター コラボ〜もおか 【運営団体】特定非営利活動法人ま・わ・た

特集

きっかけ一つでみつかる新たな自分!!

11/28 土

二宮コミュニティセンターにて、「きっかけ一つでみつかる新たな自分!!」と題しボランティア入門講座を開催しました。

これは、ボランティア活動に参加したいと思ってもなかなか一歩が踏み出せずにいる方に、現在ボランティア活動をしている方と出会うことで前に進むきっかけをつかんでもらえれば、との想いから企画したものです。

講座は、ボランティア経験者のお話、経験者を交えた交流会、動画によるボランティア団体紹介の3部構成で開催しました。

経験者のお話では、「かざぐるまの集い」の亀田孝義さんと「就労支援ボランティア」の石田昌義さんにそれぞれの経験を語っていただきました。

その中でとちぎボランティアネットワークの活動に参加したのをきっかけに、現在は若者の就労支援ボランティアを行っています。活動が続く理由として、自分と違う考えを持った人と出会うといろいろな勉強できて面白いと感じていたからだそうです。そんな経験からボランティア活動の良さは「人との出会い」にあるのではないかと話されていました。

交流会では、講師のお二人を交えて、今、興味を持っているものやこれからどんなことをやりたいかなどをテーマに語り合いました。参加者からは、「自分も行動してみようかなと前向きになれた」「このようないろんな方と出会える機会をもっと増やして欲しい」などの声がありました。



講師のお二人



講師を交えて交流会

亀田さんは、自らの経験をもとに、引きこもりやいじめ、不登校の相談に応じるために「かざぐるまの集い」を立ち上げました。自分自身が悩んでいた頃にいろいろな場所に出向き、多くの方と出会ったことが団体設立の後押しになったそうです。自身が様々な出会いを経験し、救われたからこそ、恩返しをしたいという思いも強かったそうです。活動継続のポイントは「好奇心と行動力なのかもしれない」とお話をされていました。

石田さんは、これまで好奇心旺盛な性格を活かして様々なことにチャレンジをしてきました。

最後に、ギャルケロ・サミット、ひがし手品クラブ、トチギ環境未来基地の3団体の活動の様子を動画で紹介し、講座は終了しました。

今回の講座を通して、経験者との交流を望んでいる方の多さを実感しました。今後も、出会いとつながりの場を増やし、多くの方が活動の第一歩を踏み出せるようなきっかけを作っていきたいと思います。（参加者7名）



活動の様子を動画で鑑賞

共催講座報告!

昨年度より始めた「コラボ共催講座」も、徐々に皆さんに知られ面白い企画を提案していただけるようになってきました。

11月は、登録団体の公益社団法人日本3B体操協会栃木県支部、コラボうさぎの会、押し花・園芸福祉かすみ草と共催による講座を開催しました。

どれも想いの詰まった講座となりました。こんな講座を皆さんもコラボレもおかと一緒に作ってみませんか?

コラボ共催講座 「しなやかに すこやかに 3B体操で健康ストレッチ」

11/4 水



公益社団法人日本3B体操協会栃木県支部との共催で、健康ストレッチの講座を開催しました。

3B体操は赤ちゃんから高齢者、リハビリの必要な方まで、だれでも楽しめる健康体操です。ボール、ベル、ベルターという3つの用具を使うことで効果的に運動が出来るそうです。

頭と腕の体操から始まり、ソーラン節に合わせて気分よく体を動かし、懐かしいフォークダンスもみんな楽しく踊りました。音楽に合わせて動くとうきうきするようで、「みんなでやったので楽しかった。続けられそう」と体操教室への参加を希望する方もいました。

日本3B体操協会栃木県支部は当センターミーティングルームでも活動を行っています。気になった方はコラボレもおかまでお問合せ下さい! (参加者7名)

コラボ共催講座 「耳の不自由な人達と一緒に 車イスのライフスタイルを学ぼう」

11/8 日



二宮コミュニティセンターにて、コラボうさぎの会の皆さんとの共催で、車イスのライフスタイルを体験する講座を開催しました。

車イスの各部の名称、使い方などを学んだ後、実際に乗り方や車イスの方の介助の仕方を実践しました。エレベーターの乗り方やトイレ、段差を体験したり、車イスを持ち上げる位置などを教わりながら、階段での移動方法を学びました。車イスに乗って段差を上げてもらうと思った以上に斜めになり、また介助する側では車イスを持ち上げるのにとても力が必要だったり、皆さん色々なことを体験できたようです。

障がいを理解し合い、知識を深められたものになったのではないかと思います。(参加者14名)

コラボ共催講座 「押し花額を作ってみませんか」

11/21 土



押し花・園芸福祉かすみ草の皆さんと共催で、葉書サイズの「押し花額」を作る講座を開催しました。「押し花額」ははがきサイズの台紙に押し花をデザインし、額縁に入れた素敵な作品です。講師のみなさんが育て作った、色とりどりの押し花を自由に使えることに、参加者の皆さんは感激していました。作品の形を菱形や三角形などの図形をイメージしながら作り始め、花の茎を中心に向かい遠くから貼り付け、「流れ」「小花」「葉」「主役の花」を意識して貼っていくと自分だけの素敵な押し花額の完成です。「楽しんで作れた」という感想にかすみ草の皆さんも嬉しそうでした。(参加者20名)

活動報告

第37回こらぼ茶話 「いくつになっても自分らしく美しく ビューティーアップ講座」

10/17
土

資生堂ビューティーコンサルタントのお二人を迎え、ビューティーアップ講座を開催しました。化粧には、楽しい気分になったり、人に会うときに自信が持てたりするなど気持ちの変化と効果があることを学んだ後、実際に化粧品を使用しながら実習形式でメーキャップ方法を教わりました。眉毛の描き方にはたくさんの質問が集中していましたが、丁寧な指導のお陰でたくさんの方が自己流メイクからレベルアップできたようです。普段使わない色の口紅やアイシャドウに挑戦して新たな魅力を発見した方もいました。

60歳代の参加者が半数を占めた今回の講座。いくつになっても美しく、自分に自信を持って活躍して欲しいと思います。(参加者17名)



第31回ふれあいフェスティバル

10/18
日

真岡市総合福祉保健センターにて第31回ふれあいフェスティバルが開催されました。

ステージ部門には、フラダンスや手話歌、舞踊、合奏などのコラボレーションもおか登録団体の皆さんも多数出演されていました。ステージプログラムの最後は、よさこい鳴子踊りの皆さんの発表で、迫力満点な踊りでした。室内では昔の遊び、押し花等があり、子どもたちで賑わっていました。当センターの利用者協議会の皆さんによるカレーライスも販売し、売れ行き好評でした。他の模擬店では、浪江太ちよ焼きそば、クッキー等の飲食のほか、要約筆記や点字講習などを体験でき、様々な活動に触れられるものとなっていました。イベント最後の抽選会も、とても盛り上がりました。来年も素晴らしいイベントになるよう当センターでも協力していきたいと思ひます。



新規団体紹介 (11月現在)

団体名	主な活動内容
真岡太極拳 けやき	楊名時太極拳を用いて市民の健康づくり
コラボなでこ	3B体操を通じて体と心の健康づくり
ママブラスbambino真岡	育児中のママが楽しむための吹奏楽団。演奏を通じて子育て支援、育児施設へのボランティア演奏

登録団体紹介

■ ひがし手品クラブ

人をびっくりさせるのが好きな仲間が集まり活動をはじめて、早いもので12年が経ちました。

地域交流をはじめ、いろいろな皆さんからのご依頼をいただきマジックを演じています。たまには失敗することもあり、笑い声が聞こえたりしますが、めげないでしらんぷり、です。見せるマジック、テーブルマジック、宴会芸などいろいろなジャンルがありますが、どこでもどなたにも喜んでいただけるのは、やはり“お金”のマジックです。ご高齢の方にはもちろん小さなお子さんも驚いてくれます。

これからも見てくださるお客様だけでなく、演じる私たちも楽しめるように練習を続けていきます。

代 表：小西 和子



■ 特定非営利活動法人トチギ環境未来基地

トチギ環境未来基地は、「環境保全活動を通して、人と緑をはぐくむ」ことを目的に活動しています。なかなか手入れが行き届かないという里山、竹林、雑木林を整備することで、地域の憩いの森や子どもが遊べる森などに再生し、人が活動できる場所をつくっています。荒れてしまった森も整備をはじめると、イキイキとしてきます。また、森を使って遊ぶ子どもたちには、創造性、体力などをはぐくむ大切な経験となります。週末ボランティアから長期ボランティアまで多くの人達が交流しながら活動していることも特徴の一つで芳賀郡、宇都宮市内を中心に、6ヶ所の森を整備活用しています。

はじめての方も多いので、まずは連絡してみてください!

代 表：塚本 竜也



■ アロハ26

皆さん「アローハー」。私たちの仲間はフラを始めて五年目になります。やっと人前でフラを見て頂けるようになり、シルバー-大学校同窓会真岡支部ボランティア部の「手遊び」「マジック」「ハーモニカ」「フラ」の四チームの皆さんと組んで毎月1回、地域の介護施設、保育園、学童保育所などの行事に参加し施設演芸ボランティアとして多方面に活動を広げ、皆さんに喜んでもらっています。

自分たちの健康の為にと思って始めたフラが、こんなに訪問先で喜んで受け入れてもらい、またその笑顔に私達も元気付けられることに感謝しています。これからも仲間と一緒にフラを楽しみながら地域で活動を続けていきたいと思っています。

代 表：森 和子



真岡市市民活動推進センター コラボレもおか

〒321-4507

栃木県真岡市石島893-15 真岡市二宮コミュニティセンター2F

TEL : 0285-81-5522

FAX : 0285-81-5558

E-mail : collabo@trad.ocn.ne.jp

URL : <http://www.collabo-moka.net/>

【開館時間】火～金：9:00～21:00

土・日：9:00～18:00

【休館日】・毎週月曜日 ・祝日

・年末年始（12/29～1/3）

※その他イベント・施設管理の関係で臨時に休館になる場合があります。



◀コラボレもおか
イメージキャラクター
コラちゃん(左)と
ポ〜れくん(右)

ギャラリー 写真友の会



「懐かしい列車」(鈴木 勇さん)