



虹と風のたより

発行者：生活クラブいなげビレッジ虹と風共同事業者

生活クラブ風の村/生活クラブ虹の街/輪生活サポートクラブ/VAICコミュニティア研究所/ワーカーズ・コレクティブSan/ワーカーズ・コレクティブまどれぬ

“こころ”と“からだ”と“あたま”の元気づくりで、いつまでも元気でいよう!

24号(1/11発行)でご紹介したボランティア・蔵屋さんが活動する「ちば元気づくり友の会」は『三位一体の介護予防作戦』でさまざまな活動を展開しています。1月20日(日)千葉市コミュニティセンターで行われた「音楽体操」と26日(土)小中台地域福祉交流館で行われた「自彊術」の活動を見学してきました。

賑やかな笑い声が弾けています

千葉市コミュニティセンターホールに会員32名が集まった10時。「始まるよ〜!」の聲がかかり、まずは大きく輪になって準備体操。その後「カッコウ」などの曲に合わせての体操で、かなり本格的なストレッチです。



休憩中のおしゃべりも弾みます。会発足時から参加し、世話役となって運営に関わっている藤田さんは「いろいろな話が出て

楽しい。講演会などでいい話を聞いたら、この会でも出来ないか、など企画も考えます。これからもどんどんやっていきたい」とお話ししてくださいました。

26日(土)の小中台地域福祉交流館で開催された、日本最初の健康体操「自彊(じきょう)術」[※]教室」。19名の参加者の「1, 2, 3, 4, 5」の大きな掛け声と共に、江口先生の説明と実践が続きます。自彊術は体力に自信のない方でも座って出来る内容です。参加者は「体操も楽しみだけど、教室後のランチとおしゃべりも」と笑ってお話ししてくださいました。

どちらの会場でも、皆さんのいきいきとした明るい表情が印象に残りました。

活動の幅をもっと広げたい

施設イベント、裁判ウォッチング、川柳、ウォーキングと多彩な活動を続けている友の会。代表の蔵屋さんはこれから力をいれたいこととして「傾聴ボランティア」をあげています。「傾聴は高齢者のボランティアとして気軽に参加でき、社会貢献もできます。勉強会などをもっと専門性を高めていきたい。在宅での傾聴は、生活の状況がわかり、見守り以上の効果があります」とお話ししてくださいました。

制約を設けず何でもやってみよう、楽しもうという姿勢にも元気な活動の原動力を感じました。また、ボランティア活動団体というと女性が多いイメージがありますが、ちば元気づくり友の会は代表者が男性、世話役も男性が多く一味違う勢いを感じました。

※自彊術

大正5年に手技治療師だった中井房五郎によって創案された健康体操。硬くなった関節をほぐし、歪んだ骨格を矯正し、血液の循環を活発にするとされる。たくみに「はずみ」や「反動」を利用して体を動かすので、動作は大きいものの肉体的には疲労がほとんど伴わない体操。



「ちば元気づくり友の会」
問合せ先：043-274-2056 (代表・蔵屋さん)

この街でキラリ輝く「あの人」を紹介!

キラリ★この人

小仲台Café・経営者

宮川 武志さん

住所：稲毛区小仲台2-9-1 川村ビル1階
TEL：043-301-2658



JR 稲毛駅東口から歩いてほどないお洒落なブックカフェ「小仲台 Café」。隣に保育所、近くにこどもクリニックがあるため、訪れる人の多くが女性やこども・家族連れ。経営者の宮川さん、お客さんにゆったりと時間を過ごしてもらえるようにと、大人向けだけでなく、こども向けの本も置いています。

「地域密着を意識し、当初から名前には地名を入れると決めていた」と宮川さん。昨年10月末オープンはこのカフェが目指すのは、近所の人が昼も夜も居られる場所。いずれは、手づくり絵本の読み聞かせや小さいこども向けの講演会なども開催したいそう。稲毛駅前に、新たな「居場所」が誕生しています。

3月の あみいこ!!

「あみいこ」は、地域の住民同士が出会う場・企画です。

※専用駐車場はありません。車での来場はご遠慮下さい

★デジカメ教室★ ※先着 10名!

13日(水)10:00~12:00 参加費:800円

会場:生活クラブ虹の街2階 会議室宙

★佐賀先生の健康教室★ ※先着 15名!

14日(木)13:30~15:30 参加費:500円

会場:生活クラブ虹の街2階 会議室宙

テーマ:どこまで聞けるの?セカンドオピニオン

いざという時に相談できる相手はいますか?納得して治療を受けるためには?セカンドオピニオンについて学びます。

★絵手紙教室★ ※先着 15名!

27日(水)13:30~15:30 参加費:800円

会場:生活クラブ虹の街2階 会議室宙

※お申込み先※ **043-290-8015**

VAIC コミュニティケア研究所 (川端・北田)

♪ デポ-園生企画

*生産者がやってきます!

【場所】デポ-園生にて
【時間】11:00~15:00 (予定)

- ◎ 4日(月) スリーエイト(はちみつ)
- ◎ 5日(火) ニ葉製菓(飴)
- ◎ 15日(金) 青木味噌(お味噌)
- ◎ 18日(月) 阿部製粉(和菓子)

*大展示会

【場所】デポ-園生にて
【日時】4日(月)・5日(火) 11:00~17:00

- ◎ 婦人服(ファール・HARA)
- ◎ 真珠・宝石(東京真珠)
- ◎ バッグ(シバタ)
- ◎ 眼鏡(アイメイト)
- ◎ 笠間焼き(山崎)

連絡先:Tel. 043-290-0090

虹と風の
マルシェ

3/2 土

10:30~12:00

《ひなまつり企画》

野点(お抹茶) または甘酒 & 和菓子で「和」を楽しみませんか?

*Let's 折り紙! 手づくり「雛人形」

*参加費 200円

*グリーンプラザ園生・集会所にて。



…編集後記…

3月3日は雛祭り。我が家には息子しかいないが、毎年、薄焼き卵の衣に、うすらの卵を頭に見立てたおだりさまとおひなさまがならんで座っているお寿司を食卓に出す。息子たちが当たり前のように食べている姿を見るのも楽しみ。さすがに女の子がないのでお雛さまを飾ることはなく、実家で眠っている。今頃どうしているだろうか・・・。(ちゃ)



問合せ先: VAIC コミュニティケア研究所 (千葉市稲毛区園生町1107-7 TEL. 043-290-8015 FAX. 043-290-8016)

*** 本紙は、「生活クラブいなげびレッジ虹と風」が発信する地域福祉に関する情報紙です ***