



©横浜市港北区ミズキー

支援センター職員が区内で活動するサークルの活動場所におじゃมาします！

# おじゃミズキー No.9

## 港北区区民活動支援センター グループ活動訪問記

今回は、「フラ港北レファ」と「編み物 アミーゴ」をご紹介します！！

### 「フラ港北レファ」

=訪問日=平成 28 年 7 月 25 日

毎夏恒例で開催されている南町高齢者の会で、「フラ港北レファ」がフラダンスを披露しました。

「フラ港北レファ」は、フラダンスを踊ることで心身ともに健康に過ごし、地域での慰問やイベント出演により大倉山を盛り上げてくことを目的に、8年前に有志のメンバーで立ち上げたグループです。

幼稚園年中から 60 代の方まで、さまざまな年代の方が参加し、活動しています。



斉藤まみ先生

先生は港北区まちの先生でもある斉藤まみさん。メンバーの皆さんに慕われている、とても朗らかで明るい先生です。元々はお母様が趣味のハワイアンバンドで老人ホームの慰問などをされており、先生はフラダンスで参加されるようになったそうです。



この日フラダンスを披露したのは、お子さん9名を含む18名のメンバーです。フラダンスは年代関係なく、その人にあったペースで加減しながらできる運動です。ゆったりとした音楽に合わせ、笑顔で踊ることでリラックスし、ストレス解消にも役立ちます。



小学生の頃から参加しているメンバー。現在は中学2年生に♪



子どもたちの演技。この日は「やぎさんゆうびん」で仲良く踊りました♪

メンバーからは、フラダンスを習うことで「風邪をひきにくくなった」「体幹が鍛えられ、腰痛が治った」、また、親子で参加されているメンバーからは「子どもが人前が出る訓練にもなる」との声がありました。



メンバーの皆さん

さまざまな世代のメンバーと一緒に活動することで、フラダンスを習うだけでなく、子育てなどいろいろな相談ができたり、中学生が小学生の面倒をみるなど交流ができるということも、長く続けていける理由だそうです。

皆さん、本当にフラダンスを、そしてグループの活動を楽しんでいる様子が伝わってきました。

フラダンスに興味のある方、気軽に「フラ港北レファ」に参加してみませんか？

### フラ港北レファ

◆活動日時：各サークルが以下の日程で活動しています。

- ①第2・4日曜 13:00~14:45 (月2回)
- ②火曜 10:00~11:30   ③水曜 17:00~18:00
- ④木曜 10:00~11:30   ⑤木曜 16:45~17:45
- ⑥金曜 17:00~18:30 (②~⑥は毎週、祝日・第5週はお休み)

◆活動場所：港北スポーツセンター・篠原地区センター・大綱コミュニティハウス他

◆現在の会員数：48名(6サークル)

◆会費：中学生まで 3,000円/月4回   中学生以上 1,000円/1回

◆申込・問合せ：港北区区民活動支援センター TEL&FAX 540-2246



# 編み物「アミーゴ」

=訪問日=平成 28 年 9 月 3 日



「アミーゴ」は網島地区センターで活動している編み物のグループです。

この日は、7名のメンバーがとても和やかな雰囲気の中で、毛糸の帽子を編んでいるところでした。同じデザインでも、好きな色の毛糸を使うことで、それぞれの作品に個性が生まれます。今日のように皆で一斉に同じものを編むときと好きなものを編むときがあるそうです。初心者の方でも先生が丁寧に教えてくれます。

先生を囲んで。  
自分で編んだ作品を身に着ける喜びもあります。

先生は「港北区まちな先生」でもある草野ヒロ子さん。50年前に資格を取り、以来ずっと編み物を教えているそうです。「昔は教えてくれるところがたくさんあったけれど、今は少なくなりましたね。でも、編み物のように、昔からあるものをこうして続けていくのは、とてもいいことだと思っています。毛糸と針さえあればどこでも手軽に楽しめますよね。」とのお話がありました。

メンバーからは「編んでいる過程が楽しく、完成すると達成感がある。」「先生が最後まで見てくれるので、ちゃんと仕上げることができ、形に残る。」「他の人が着ているものが素敵だなと思って、作り方のコピーをもらうこともある。それも楽しみの一つ。」などの思いを聞くことができました。

配色や毛糸選びに困っても、先生がアドバイスをしてくれるので安心です。これからの季節に向けて、お気に入りの作品と一緒に作ってみませんか。編み物を始めたい方、募集中です。



草野先生



和気あいあいと♪



毛糸の帽子。  
好きな色合いで・・・



作品例（ペットボトルケース・  
ポーチ・携帯電話カバー）

## アミーゴ

活動日時：月 3 回 土曜日 9:00～12:00

活動場所：網島地区センター

現在の会員数：40～80 歳代 10 名

会費：3,000 円/月（材料費別）

問合せ：港北区区民活動支援センター  
TEL&FAX 540-2246

網島地区センター文化祭にも作品を展示します。  
平成 28 年 10 月 28 日（金）～10 月 30 日（日）  
ぜひ見に来てください。

### ◆区内のサークル・団体に関する問合せ◆

港北区区民活動支援センター

〒222-0032

港北区大豆戸町 26-1

TEL&FAX 540-2246

