



人生のセカンドステージに向けて、 まずは始めてみませんか？

～新たな仲間を募集している男性の多いグループをご紹介します～



団体名	活動内容	活動日	活動場所	問合せ先
グループ男の手貸します	高齢者や障がい者のお宅の庭木の剪定、他 高齢者施設で将棋や囲碁のお相手	作業は随時 定例会は毎月第1土曜日	【定例会】 せやまる・ふれあい館	瀬谷区社会福祉協議会
瀬谷相撲甚句会	高齢者施設・ケアプラザなどを訪問し、相撲甚句を披露・指導	毎月第2・4土曜日 12時30分～14時30分	瀬谷センター	瀬谷区社会福祉協議会
ジェントル・ピラティス	介護予防を目指し月2回のピラティス 60歳以上の男性募集	毎月第1・2木曜日 16時30分～17時30分	阿久和地域ケアプラザ	阿久和地域ケアプラザ 地域活動交流
男のボランティアとなり組	高齢者のお宅の庭の手入れや障子貼り等	作業は随時 定例会は毎月第1金曜日	【定例会】 ニッ橋地域ケアプラザ	ニッ橋地域ケアプラザ 地域活動交流
瀬谷北部地区あじさい会 (民生児童委員協議会)	一人暮らしの高齢者向けの食事会	偶数月第3金曜日 11時30分～13時30分	中屋敷地域ケアプラザ	中屋敷地域ケアプラザ 地域活動交流
本郷地区第一サロン	瀬谷神明社にて囲碁、将棋、麻雀、カローリング等	毎週木曜日 13時30分～16時	瀬谷神明社	中屋敷地域ケアプラザ 地域活動交流
男声合唱団 満天星	男声合唱	毎月2回原則第2・4木曜日 9時15分～12時15分	瀬谷公会堂、サンハート他	瀬谷区民活動センター
瀬谷T・B・G協会	ターゲットバードゴルフ	雨天以外毎日 8時30分～17時30分	相沢雨水遊水地	瀬谷区民活動センター
男の料理教室 CC 会	料理 一人暮らしの高齢者等のゲスト会員を募集しています	毎月第2火曜日 9時～13時	阿久和地区センター	瀬谷区民活動センター
デジグラフィーの会	写真	毎月第2・4水曜日 13時～16時30分	原中学校 コミュニティ・スクール	瀬谷区民活動センター
阿久和ボトルシップ愛好会	ボトルシップ制作	毎月第1日曜日 9時～12時	阿久和地区センター	瀬谷区民活動センター
東野ボトルシップ愛好会	ボトルシップ制作	毎月第1日曜日 13時～16時30分	東野中学校 コミュニティ・スクール	瀬谷区民活動センター
囲碁同好会	囲碁	毎月4回木曜日 13時～16時	南瀬谷小学校 コミュニティ・スクール	瀬谷区民活動センター
水碁会	碁碁	毎週水曜日 10時～12時	瀬谷センター	瀬谷区民活動センター

地域づくり 通信 第37号

平成31年2月

仕事一筋だった男性の皆さん、 充実したセカンドステージに向かって、 初めの一步を踏み出しましょう！

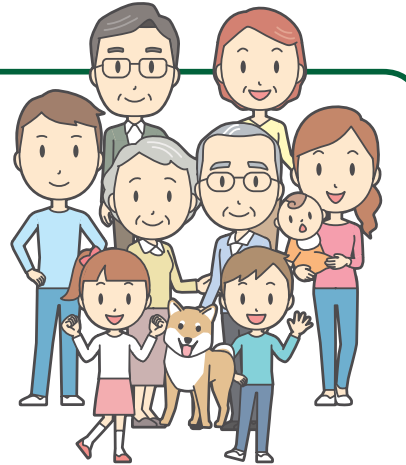
現役中は地域との接点の少ない男性の皆さんが、いざ地域に出よう、ボランティアや趣味の活動をしようと思いついた時に、知識や情報がないことからどうすればよいかわからないというお話をよく耳にします。そのような皆さんの助けとなり地域活動を始める際のヒントになって、明日への扉が開けますように！



思い出も 未来も共に
この瀬谷で

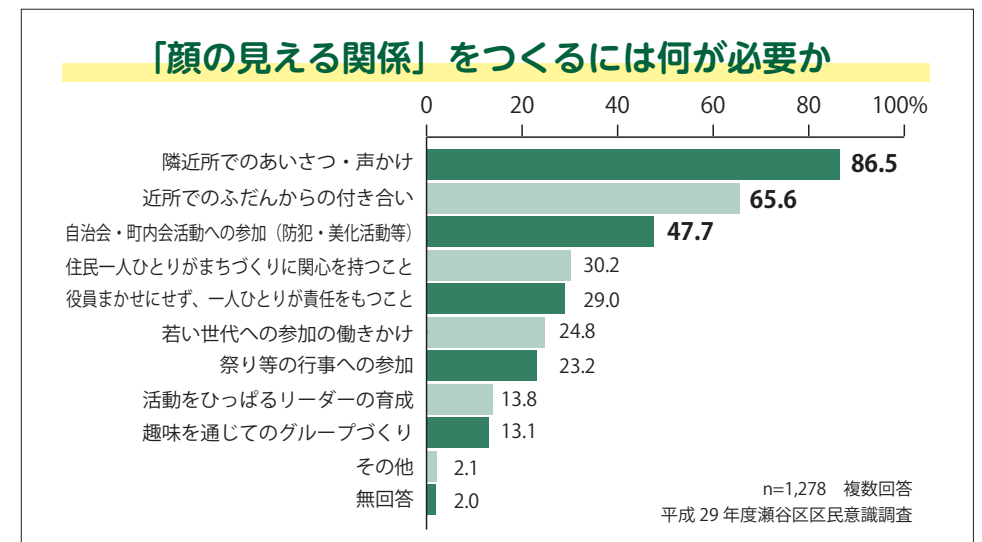
地域デビューをする前に 知っておきたいこと

- 肩書を忘れる
- 組織はフラット、誰もが対等の立場だと認識する
- 気の合う人を見つける
- 手始めに気楽に参加できる地域デビューの講座や趣味の講座に参加する



平成27年度瀬谷区区民意識調査で地域活動に参加するきっかけを調べたところ、1位は「親しい友人に誘われる」でした。ほかには「自分の経験が生かせると思ったとき」「リタイア（退職）したとき」「どうしてもと頼まれたとき」など。誘われた+自分の経験を役立てたいと思ったときがデビューの大チャンス！

平成29年度瀬谷区区民意識調査で、災害時に地域での助け合いを促す「顔の見える関係」を築くためには何が必要か、というアンケートがありました。答えを見ると隣近所でのあいさつや声かけなど普段からの付き合いや、自治会・町内会活動への参加（防犯・美化活動等）が47.7%と高い結果が出ています。



ほかにも活動しているグループはたくさんありますので、
お近くの地域ケアプラザや瀬谷区社会福祉協議会、瀬谷区民活動センター等にご相談ください

瀬谷区社会福祉協議会	ニッ橋町 469 Tel 361-2117 Fax 361-2328	ニッ橋地域ケアプラザ	ニッ橋町 83-4 Tel 361-9807 Fax 361-9868
阿久和地域ケアプラザ	阿久和南 2-9-2 Tel 365-9892 Fax 365-9894	ニッ橋第二地域ケアプラザ	ニッ橋町 469 Tel 360-7855 Fax 360-6800
下瀬谷地域ケアプラザ	下瀬谷 2-44-6 Tel 304-1291 Fax 304-1259	瀬谷区民活動センター	ニッ橋町 469 Tel 369-7081 Fax 366-4670
中屋敷地域ケアプラザ	中屋敷 2-18-6 Tel 303-8100 Fax 303-8111		

編集後記

いよいよ近づいてきた改元を前にして、あれやこれや、やり残した感を残したまま、はや2月！もうすぐピッカピカのランドセルが街を彩る季節です。

取材にご協力をいただいた皆様、ありがとうございます。「前向きに地域デビューを考えている」「すでに地域のために頑張っている」方たちに背中を押され、皆様に恥じない日々を過ごさねば！と心新たに思う毎日です。

【問合せ先】

瀬谷区役所 地域振興課 地域力推進担当
TEL:045(367)5789 FAX:045(367)4423
〒246-0021
横浜市瀬谷区ニッ橋町190番地
発行/平成31年2月

瀬谷で男性が多く活躍している地域活動をご紹介します!!

瀬谷相撲甚句会

活動日：毎月第2・4土曜日 12時30分～14時30分
 場所：瀬谷センター 会費：500円/月

相撲甚句は江戸時代から唄い継がれた伝統芸能です。都々逸（どどいつ）から発展し七五形式で、哀愁とユーモアが不思議な感銘を与えます。瀬谷センターの講座に参加したメンバーで平成29年4月に立ち上げ、毎月2回稽古をし、高齢者施設等でその成果を披露しています。当会では瀬谷の歴史や名所を盛り込んだ「瀬谷名所甚句」や「オレオレ詐欺」等を唄った「世相甚句」等、趣向を凝らし自分達も楽しみながら瀬谷のPRにも努めています。



とにかく健康につながることを始めたいと思いました。大声で唄うことはとても体に良いです。認知症予防にも最適です。今ではこの時間が生きる糧、望みになっています。人との出会いも素晴らしい。皆さんも気軽に参加してください！「あ～ぞこいぞこい！」

ジェントル・ピラティス

活動日：毎月第1・2木曜日 16時30分～17時30分
 場所：阿久和地域ケアプラザ 会費：2000円/3か月

ピラティスは、胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで体の奥の筋肉を鍛える運動です。当会は、阿久和地域ケアプラザの「ダンディ」という男性を対象とした講座から発足しました。5年間月1回ヨガを行ってききましたが、昨年9月から介護予防も兼ねて月2回ピラティスを行うようになりました。転びにくく、転んでもケガのしにくいからだ作りを目指して、これからも皆さんの「健やかに生きる」をお手伝いしたいと講師の先生はおっしゃっています。



ピラティスを始めてから、バランスが良くなり立って靴下を履けるようになったし、けつまづきも少なくなりました。腰痛も軽減し、動くのも楽になりました。水泳はプールに行かなければできませんが、ピラティスは家で繰り返しできるのが良いです。

趣味からはじめる地域デビュー

おやじ×地域 (おやじ かける ちいき)

日時：隔月土曜日午後 場所：カフェカラム (瀬谷5-15-6) 費用：400円/回

男性にもっと地域に出てきていただきたいと、下瀬谷地域ケアプラザが開催している男の隠れ家サロンです。会場は地域のカフェを使わせていただいています。「時代を彩ったミュージックシーン」と題して、洋楽を中心に1960～80年代頃に流行した懐かしの名曲を聴きながらコーヒーと手作りケーキをいただき、当時の時代背景や思い出、そして地域のことなどを語り合っただけよう工夫して実施しています。回を重ねるごとに、だんだんと音楽好きな男性が集まるようになりました。



男性が多いのは珍しい。DJの地域ケアプラザ職員がとても頑張っていて良かった。シフォンケーキも美味しい懐かしい曲に感激でした。素敵なお夫婦と同席で話が弾みました。初めての参加でしたが楽しいひとときを過ごせました。

MSS (マークサポート支え合い)

マークマルシェ
 日時：毎週月曜日 9時30分～10時30分 場所：マークスプリングス内

マークスプリングス (五貫目町) 在住の高齢者や障がいのある方々を支援し交流を深めることを目的に平成29年6月に立ち上げました。ゴミ出しなどの生活支援と、買い物支援の一環のマークマルシェが2本の大きな柱です。野菜販売のみで始まったマルシェも今は移動スーパーも増えてさらに便利になりました。また、手作り椅子やテーブルでカフェ形式の交流の場を提供しています。今後も、困りごとの相談などサービスを充実させ、明るい街づくりに寄与していきます。



MSSの発足のきっかけは買い物困難者の声です。何とか手助けできないかと市場担当者を募り、1年半の紆余曲折を経て今のマルシェが始まりました。登録ボランティアは高齢者が多いですが、皆さんのキャリアが素晴らしく、様々なニーズに答えることができます。

男のボランティアとなり組

定例会：毎月第1金曜日 13時30分～
 場所：ニツ橋地域ケアプラザ

高齢者や障がいのある方など、手助けを必要としている方の支援を行う男性のみのボランティアグループです。庭の手入れや障子張りなどの生活支援から囲碁・将棋等のお相手、地域ケアプラザのイベントのお手伝いまで幅広く行っています。今年で17年目を迎えました。ボランティア活動だけでなく、カラオケ、ゴルフ、麻雀などの趣味活動で会員同士の親睦を重ねており、仲間と楽しみながら活動しています。「とし(歳)重ね、なかま(仲間)とともに、りふれっしゅ」をモットーに、これからも瀬谷区内を飛び回ります。

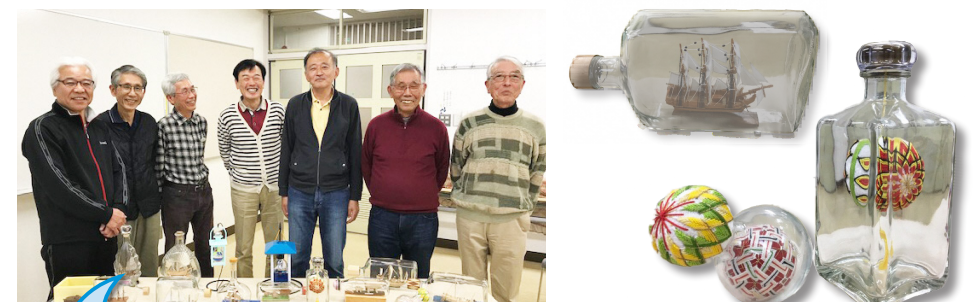


ボランティアは草むしりと庭木の剪定が多く、昨年の夏の暑さはかなりきつかったですね。でも、「景色が変わった！きれいになった！」と喜んでもらえると、それが何よりの喜びです。時には訪ねた家の様子に異常を感じて、ケアプラザと連携をとることもあります。気力、体力、仲間との楽しみが長く続けるコツですね。

東野ボトルシップ愛好会

日時：毎月第1日曜日 13時～16時30分
 場所：東野中学校コミュニティ・スクール

ボトルシップは、帆船などの船の模型をビンの中で作る工芸作品です。船以外にも干支、手毬、飛行機、汽車など、何でもビンに入れてしまいます。水引、シャドーボックスなども作製しています。当会は、東野中学校コミュニティ・スクールを拠点に10人のメンバーで活動しており、普段は各々でボトルシップを作製し、月1回集まって自分の作品を見せ合いながら制作の苦労話や技術的な情報交換などをしてメンバー同士の交流を楽しんでいます。



世代を越えてみんなで楽しく和気あいあいと活動しています。作品が完成した時の嬉しさは格別です！またメンバーとの交流は、色々情報交換ができて楽しいです。難しそうに見えますが誰でも作れますので初めての方でも大歓迎です。ぜひ一緒にボトルシップの楽しさを共有しましょう！