

やまゆり ニュース vol.41

2023 10

麻生市民交流館やまゆり



ツワブキの花



ダリアの花

「市民交流館やまゆり」の運営に携わっていますと、なにしろ平均寿命日本一という麻生区のことですから、利用者にも元気なシニア層が少なくないことに気付かされます。

当館利用の市民活動は、学び・趣味・健康維持など多彩ですが、演劇や演奏や芸能などのイベント開催もあり、舞台に立つシニア層の力強さには驚かされることも多いものです。なお手前味噌ではありますが、舞台を支えるスタッフも当館を運営するスタッフも同様にシニアが中心です。



男性 84歳
女性 89.2歳

平均寿命

日本一に貢献！



新百合山手の紅葉の並木道



仕事を退いても、子育てを終えても、何らかのかたちで社会との接点を持つづけることが肉体的・精神的健康維持にも役立つと言われています。

幸いなことに、麻生区には「市民交流館やまゆり」という、シニアの市民活動に優しい、そしてシニア・ボランティアが運営する仕組みが、もう十五年にわたって存在しています。定期開催の「**目指せ！アクティブシニア講座**」(今年度は令和6年1〜2月連続5回実施)ではシニアの社会活動参加を後押ししたり、「区民講師公開講座」では自薦による区民講師の多彩な知見を市民の方々と共に共有する機会を提供したりしています。

※「目指せ！アクティブシニア講座」の申込み方法、日程などは市政だより11月1日号他に掲載されます。

どうか皆さんの市民生活に「市民交流館やまゆり」を通じた活動を置き、コロナ禍で萎縮しがちな気分を吹き払い、当館を活用した社会活動に参加して、達成感・充実感に満ちた時間を共有していただければと思います。当館の運営も含めたさまざまな市民活動が皆さんを待っています。

【写真は中山正夫撮影】

認定NPO法人あさお市民活動サポートセンター 理事長 中山正夫



やまゆりは
元気なシニア
を応援！



やまゆりニュース vol.41 目次

- 2面 **A** 安心・安全
特定非営利活動法人筋無力症患者会
- 3面 **S** スポーツを楽しむ
「思い通りにいかないのがおもしろい」
ポッチャ 初心者へのアドバイス
麻生
「ほどよく都会を大切に
山本麻生区長にインタビュー
おしゃべりひろば
- 4面 **O** 2023年度後期イベント紹介



特定非営利活動法人 筋無力症患者会

筋無力症は、神経の指令が筋肉に伝わらなくなる自己免疫疾患の一種であり、うつることはない。

強い疲労感や全身の筋力の低下を生じ、瞼が垂れてくる、頭を支えられない、物を呑み込みにくい等の症状が現れる、そのため、怠けている、頬杖をついていてだらしがない等、無理解による中傷・非難にさらされることが少なくない。

筋無力症患者会(以下「会」という)は、機関紙の発行(5回/月)をはじめ、医療講演会、個別相談会の実施、就学・就労、障害年金等の情報の提供、子どもの患者のための親睦交流会(黒川青少年野外活動センターで開催予定もコロナのため中止)、ランチをとりながら楽しく過ごす「お気軽ランチ会」(川崎市ほかで開催予定)など多くの活動を行っている。

会の代表者で自身も患者である恒川礼子さんは、かつて医師から「きちんと治療、管理すれば天寿をまっとうできる病気で



今年8月、山梨県白州で開催されたお泊り交流会の記念写真。ボランティアの学生も参加して、盛況でした

とくといひえいりかつどうほうじん きんむりよくしょうかんじゃかい
特定非営利活動法人 筋無力症患者会
 代表(理事長): 恒川礼子(つねかわ れいこ)
 連絡先: 042-683-0189(TEL/FAX)
 設立: 2015年(法人格取得)
 会員: 363人(海外を含む)
 会費: 3000円(正会員) 2000円(賛助会員)
 活動日・活動場所: 適宜(会報等で案内)
 H P: <https://mgjapan.org/>



代表者の恒川さん。とても陽気な方でした
 (写真提供 筋無力症患者会)

「す」と聞かされた。しかし、会には誤った治療のため悪化した、医師が病気を理解せず精神科受診を勧められた、等の相談が今も少なくないという。

恒川さんはそうした相談を受けるたびに、会の必要性を強く感じている。そして、こう語った。「私も体調と相談しながらの日々ですが、人生を楽しく悔いなく面白く活(生)きたい。それは可能だと思っています」。

なお会では運営を手伝ってくれる人を募集している。問い合わせはHPから。



「思い通りにいかないのがおもしろい」ボッチャ 初心者へのアドバイス



第2回区大会から。一投一投、先を考えながらゲームを進めていく

バドミントンと同じくらいのコートで、両サイド(個人戦、ペア戦、チーム戦)がボールを投げ、的となるジャックボールに近いかどうかで得点を競う競技。パラリンピック種目としても知られる「ボッチャ」のイベントが、麻生区でも増えている。

区老人福祉センター(金程)では5年前に講座が開かれ、以来、同センターや麻生市民館岡上分館などで講習会や体験会が行われてきた。この夏にも、第2回となる区ボッチャ大会(区スポーツ推進委員会主催、麻生スポーツセンター)や、岡上分館での体験会が開かれている。区大会は26チームが参加する盛況だった。まだなじみの薄い競技だが、触れる機会は少なくない。

操りやすい柔らかめのボールを使い、ルールもシンプルとあって、誰でも楽しめるユニバーサルスポーツとして注目を集めつつあるボッチャ。初心者が取り組むためには、どんなことを頭に置いておけばいいか。

「まず、自分が投げやすい投球フォームを見つけること。次に戦術ですが、これはそれこそ無限大にあるので、チーム戦の場合は、チーム内でよく話し合って組み立てを考えるのが大事ですね」

そうアドバイスするのは、日本ボッチャ協会の三浦裕子事務局長。投げ方は自由で人それぞれ、また初心者向けの大会はチーム戦(3人)が多いので、コミュニケーションが特にポイントとなるのだ。将棋やチェスに近いといわれるように、ただ的に近づけるだけではなく、最終的にどう得点するかを考えながら、いろいろ布石を打っていくことが肝要なのである。

「ルールは簡単なのに思い通りにいかないのがおもしろいところ」とは三浦事務局長の話。始めやすく、かつ奥が深いのが一番の魅力というわけだ。



“ほどよく都会”を大切に～山本麻生区長にインタビュー



「長寿日本一とともに、この平均寿命と健康寿命との差を縮めていかない」と語る、山本奈保美麻生区長

就任して約4カ月。山本奈保美麻生区長に、まちづくりについてインタビューした。

——「麻生区最大の魅力・良い所」は、何とされますか。

「個性ある大学がいくつもあり、アート・文化系の施設、利便性の高い商業施設があり、また一方には里山もあって、全体として『ほどよく都会』というのがいいですね。そしてここに住んでいる方々自身が、このまちを良くしていくこうと思われているところですね」

——行政として、「若い世代を中心とした転入者を増やしていきたい」と聞きます。

「『若い世代をつなぎとめていくか。この地域に愛着を持ちながら住み続けたいという、前向きな気持ちで生活していたかどうか』という視点をもって、区役所としては、例えば大学と連携

しての事業、地域での子育て支援団体や民生委員児童委員の方々への支援を行っていききたいと考えています」

——現在、「新百合ヶ丘駅周辺地区」のまちづくり施策が公開され、都市計画手続きがすすめられています。また、渋滞課題は、

「基本は、コンパクトシティとして、そこにどういう機能をもたせていくか。施設の多機能化について検討していく必要があります。また、新百合ヶ丘駅周辺の渋滞課題としては、駅北口ロータリーの整備、津久井道から駅への道路渋滞などの解消・整備があります。まちづくり局と連携して取り組んでいきます」

——いま世の中、「安全・安心に暮らす」ことが大命題になっています。

「この地区は特殊詐欺件数が多いので、警察や防犯協会と連携し、こうした犯罪が行われないうよう、情報提供、パトロールを強化しています。また自然災害については、自主防災組織と連携を図り、訓練・講座などを行い、いざというときにどのような行動をとったらいいか、シミュレーションを重ねています」

(インタビュー：8月3日)



気軽に話をしにきてみませんか



あさお区民まつりでも相談ブースを設置。多くの交流が生まれた(2022年)

「おしゃべりひろば」は、あさお希望のシナリオ実行委員会が来年度のSDC設立をめざして、実施している4つの事業のうちのひとつ。地域の気軽な相談窓口として、相談員が区内各地に出かけ、テントを張り、椅子やテーブルを用意し、ふらりと立ち寄れるおしゃべりスペースをつくる。

相談員は実行委員の相談チームが担い、介護士や社会福祉士のほか、起業家や地域活動に携わっている人などさまざま。どこに相談すればいいのか分からない困りごとや悩みごと、気になっていること、地域でやってみたいことなどに耳を傾ける。住民の声を聴き、課題解決ができないか一緒に考えたり、アドバイスをしたり、必要に応じ、市民活動団体やサークル、活動場所の紹介なども行う。

活動は昨年度からはじまったが、今年は麻生区内の夏まつりにも参加し、夜店の手伝いやアンケート調査にも協力。

チームリーダーの飯山勉さんは「活動して良かったことは、テントの下で、相談者と話しているとお互いに気持ちがおおくなり、楽しく前向きになったこと。相手の話を、自分のこととして親身に聞くことで、互いの思いが通じ、何か糸口が見つかります。気をつけていることは、自分で制限せず、子どもから大人まで相談者の声を聞くことです。皆さんも、ふらりと立ち寄っておしゃべりすることで、新たなきっかけを見つかるかもしれません。」と語る。

10月8日の「あさお区民まつり」、22日のイベント、11月は「あさお福祉まつり」にも出動予定。



新百合ヶ丘で開催される「福祉応援！主権フリーマーケット」にも参加

やまゆりサロン文化

ふれあう! ひろげる! つくりだす!

麻生市民交流館やまゆりでは毎年各種主催イベントを開催し、ご利用の皆さまに楽しんでもらっています。2023年度後期は次のイベントを開催する予定です。詳細はそれぞれのチラシをご覧ください。多数の方の参加を期待しています。



2023 10.15 [日]	10:00 16:00	やまゆり楽芸会 日ごろから文化・芸術・芸能活動を行っている団体が会する発表の場、今年は17団体が出演する。	入場自由
11.11 [土] 11.12 [日]	10:00 16:00	アートフェスタやまゆり 絵画・書・写真・陶芸・手工芸などの展示・発表を行う場。今年は9の団体・個人が参加してワークショップなどを行う。	入場自由
11.25 [土]	16:00 18:00	歌声喫茶 秋 4年ぶりに「歌声喫茶」がやまゆりに帰ってきた。秋に歌いたい曲は? 思い出の曲は? 一番好きな曲は? 皆で楽しもう!	10月申込 開始予定
2024 1.6 [土]	13:30 17:00	新春やまゆり寄席 恒例になった初音家左橋師匠による独演会を開催、南亭八ッ太(落語)、三原橋ぼん太(端歌)も出演する。	11月申込 開始予定
1.13 [土] 2.10 [土]	10:00 12:00	目指せ!アクティブシニア講座 定年を迎える方や子育てを終えた方、あるいはソフトランディングをお考えの方へ、地域社会へのデビューをお手伝いする講座を開催する。市政だより11月1日号にも掲載。	11月申込 開始予定
毎週土曜日 連続5回			
2.11 [日]	10:00 15:00	市民活動団体発表会 麻生区で活動している市民団体・グループの発表会を開催、6団体程度を予定。	入場自由

麻生市民交流館やまゆり



ホームページ更新中 ▶▶▶



開館日	月～金 9:30～17:00 平日の夜間 ～20:15 ※土・日・祝日も予約をすれば利用可
休館日	年末年始、施設点検日
アクセス	小田急線「新百合ヶ丘」駅南口から徒歩4分
住所	〒215-0021 川崎市麻生区上麻生1-11-5
TEL	044-951-6321

