



地域で輝くシニアになろう みんないきいき 第13回 地域活動見本市

地域で輝くシニアになろう!

第13回 2021年2月6日(土)

地域活動見本市

地域で活躍している団体のプロモーションビデオを
ホールのスクリーンでご覧ください

時間: 10時30分～15時

様々な団体の様子を、プロモーションビデオにまとめて紹介します。
あなたの「地域活動」のプラン作りを始めましょう!

場所: Fプレイス
・3Fホール・多目的交流ホール(体育館)
・2F多目的室1

会場で体験できます!

※各団体は、事前にご了承ください
※アンケートにご協力いただいた方には抽選で
商品をプレゼント!

主 催: 那珂市・認定NPO法人湘南よきまシニアネット
問い合わせ: 湘南地域包括ケアシステム推進室 ☎ 0466-50-3571 (直通)
湘南よきまシニアネット ☎ 0466-52-5577

日時: 2021年2月6日(土) 10時30分～15時

会場: Fプレイス 3Fホール・多目的交流ホール、2F多目的室1

いつまでも、住み慣れたまちで、いきいきと、

暮らし続けたいと思っている、シニアの皆さん!

あなたの知識や経験を生かせる場が、地域にはたくさんあることをお伝えするため、様々な分野の団体が日ごろの活動の様子を説明する見本市を、感染症拡大防止対策ガイドラインに沿って、「新しい形の生活様式」で開きます。

大スクリーンに、**団体活動のプロモーションビデオを投影します。**
新しいFプレイスのホール座席で、
ゆっくりご覧ください。

あなたの「地域活動」の
プラン作りを始めま
しょう!

「オンライン団体交流会 on Zoom」を開催しました

心身ともに健康を保ち、生涯現役であるためのキーワードを聞かれたら、「人との交流」・「外出」・「役に立つ」・「身体を動かす」・「楽しむ」などなど、色々な言葉が浮かぶと思いますが、今年は特別な年になり、新しいシニアの活動形態をみんなで考えていく必要があると感じていませんか?

当事業では、今まで地域活動見本市に出展された団体の皆さんに、「自粛生活の中での団体活動」についてアンケートを実施してまとめ、前号に抜粋を、いきいきシニアサイトに全文を掲載しました。その回答は、様々な制約がある困難な中でも、活動の機会・幅を広げようと努力されている様子が伺える内容でした。

そこで第二弾として、一部の方参加による「オンライン団体交流会 on Zoom」を開催して、録画の短縮版を公開しました。オンライン会議の利用の現状や、多くの会員が活動に参加するために、運営する方が工夫している生の声をお聞きましょう。



録画のYouTubeはこちら⇒



～地域で輝くシニアになろう! 「いきいきシニアライフ」サイトの紹介～

いきいきシニアライフを応援する情報サイトをご存知ですか?
色々なお役に立てる情報が掲載されています。

いきいきシニアサイト

シニア通信の
バックナンバー

いきいきシニアサイト



検索



『一生涯、自分の足で歩ける身体をつくろう!』が、私たちの目標です。太極拳を行うことで様々な健康効果を得ることができます。筋力、柔軟性、バランス力の向上により、転倒予防にも役立ち、また血液循環が良くなることで、腰痛、膝痛、肩こり、脳機能が改善されます。

ではなぜ、太極拳は身体に良いのか? その秘密は動きにあります。中腰で、あらゆる関節が同時にゆったりと動き続けること。動作に意識を向けながら、深い呼吸を続けていることにあります。



太極拳は難しいと思われがちですが、初心者の方でもご心配いりません。基本からわかりやすく丁寧にお教えします。将来のご自分のためにはじめてみませんか! いつでも体験無料です。お気軽にお越しください。お待ちしております!!

問合せ先

【団体名】

K's com 湘南

【連絡窓口】

元吉正子

【電話】

045-803-5754

【メール】

mtmama905@gmail.com



ユニバーサルサイン はなみずき

高齢で耳が遠くなり聞き取りにくくなった方や、病気で言葉が不自由になられた方などとのコミュニケーションがうまくできない時、あなたはどのようにしますか?

ユニバーサルサインは、身振り手振りを交え、やさしい手話「シニアサイン」で相手に気持ちを伝えることができます。手話は言語なのでルールがありますが、シニアサインにテキストはありますがルールはありません。生活の場で自身の考えたサインを作ってほしい。サインを覚えるのが目的ではなく、コミュニケーションができるようになることが大切です。



声だけでなく、身振りもあるからよくわかるよ



何度も聞き返さなくてもいいからうれしい!

問合せ先

【団体名】

ユニバーサルサイン はなみずき

【連絡窓口】

五島美登利

【電話】

080-1065-8763

【メール】

midori-goto@live.jp

○活動内容

月1回の勉強会

不定期のボランティア活動(老人施設・保育園・不登校施設)

年に1~2回の親睦交流会

○見学はいつでも、お気軽にご参加ください。

裂いた布で描く裂画（きれが）の世界

身の回りの小さな布から、絵画のような見事な作品を描き出して楽しんでいる米戸京子さんをご紹介します。

今から40年ほど前、鶴沼公民館で「裂画の講習会」のお知らせプリントが目に残りました。

裂画？ なんと読めばよいのかと戸惑いました。

さき画？ れつ画？ それとも古代裂（こだいざれ）の布画かしらと「裂」の字に惹かれて受講したのが始まりです。

- ・ 絵の具の代わりに布を使用
- ・ 型紙を写したり、下絵を描いたりする必要無し
- ・ あるがままの布を使うので、染めたり、加筆しない事決まりはこれだけです。



いつも「きれが無い無い」と言っているうちに、押し入れの一角はまるでくすくすの様に「はぎれ」でいっぱいになっていました。水玉模様格子柄、大きなプリントの模様、等々…



制作する時はできる限り実物を見ながら作ります。例えば、葉っぱの付き方が左右対称についているのか交互に出ているのかなど、見ているようでも覚えていない事に気付かれ、自然の美に感心したりと、発見があります。



※作品（上から）
シクラメン めざし
白樺 年賀状 葉鶏頭

小田急デパートでの手作り作品展にグループで出品したり、1999年、2000年と藤沢南口の鶴沼画廊で2回個展を開き、2006年より鎌倉市リサイクルセンターから裂画の講師を依頼され、5年間程みなさまと「古布から素敵なアート」を楽しみました。昨年末は「村岡地区地域ささえあいセンターきらり」で作品展（25点）を開催しました。



近くの老人ホーム入居者と裂画を作り、みなさまにとっても喜んで下さり私も嬉しくなります。

現在は「ささえあいセンターきらり」に季節を感じられるような裂画1点を月替わりに飾って頂き、来られる人たちに楽しんでいただいています。

米戸京子さんの作品はこちらでご覧になれます。
村岡地区地域ささえあいセンターきらり
藤沢市渡内4-5-18 渡内クリニックビル1階

藤沢宿を歩いてみましょう

●常光寺

元龜三年（1572）創立の浄土宗の寺。市指定文化財の「庚申供養塔」が2基あり、広い寺林にはカヤの巨木がある。
藤沢市本町 4-5-21



藤沢宿

は、江戸日本橋から数えて6番目の宿場で、地域は境川東岸の大鋸町、西岸の大久保町、坂戸町、範囲は遊行寺東側の江戸方見附から台町の東手前の京方見附まででした。戦国時代から交通上の要地でしたが、慶長6年（1601）に駅制が定められ藤沢宿として成立し、多くの道が集まり、地域においては江戸時代の流通の中心地となりました。関東大震災による被災、昭和初期の経済恐慌などで賑わいの中心は町南部の観光地や藤沢駅周辺に移っていましたが、この地域には貴重な寺社、商家、蔵などが現存しています。藤沢宿の賑わいを感じながら散策してみませんか。



●蔵まえギャラリー

江の島道と呼ばれた道筋にあり、元米穀商の土蔵造りの家。このあたりを「蔵前」といい、江戸時代年貢米を納入する蔵があったところ。現在はアートスペースとなっている。
藤沢市藤沢 630-1

旧東海道「藤沢宿」

●関次商店

明治3年創業の米穀肥料商。穀物蔵（土蔵：現在パン屋として利用）、肥料蔵（石蔵）、通りに面して文庫蔵がある。
藤沢市本町 4-5-20



●旧稲元屋呉服店

戦前の藤沢を代表する呉服商。明治天皇の行在所、昭和初期まで皇族らの宿泊所としても用いられるなど有数の名家。内蔵、一番蔵のみが現存。
藤沢市本町 1-3-34



●桔梗屋

茶・紙問屋を営んだ旧家。土蔵造の店蔵は黒漆喰仕上げ、観音開きの塗籠戸など優秀な左官技術を伝えている。
藤沢市藤沢 1-1-11



●妙善寺

永正元年（1504）創立。墓地の一角には本陣職を務めた「蒔田家」の墓がある。
藤沢市藤沢 1-5-3

出典は「藤沢市ふじさわ宿交流館」ホームページ
交流館には郷土資料が展示され、歴史散歩をする方たちが文化と
触れ合い、また地域の人々の交流の場として使われています。

藤沢市西富 1-3-3

※詳細はホームページをご覧ください。



発行 藤沢市地域包括ケアシステム推進室

TEL : 0466-50-3571 (直通)

認定 NPO 法人湘南ふじさわシニアネット

TEL : 0466-52-5577