



みなくるだより No.60 令和5年夏号

申込不要
無料

「身近な場所で何かはじめてみたいけど、何をしたいかは決まっていない、、」
そんな方、同じ思いを持つ仲間であっとおしゃべりしてみませんか？

U-Café 【いう-カフェ】

9/16 から 毎月第3土曜日 開催
13:30~15:00 @みなくるミーティングコーナー

第1回目のおしゃべりテーマは、
「私の好きな旭区」「旭区PR大作戦」

受講者
募集中
無料

【ICT活用講座】
スマホで動画投稿
してみませんか

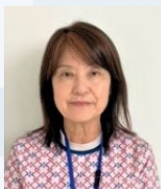
《基礎》9月15日(金) / 《実践》9月29日(金)

対象者 横浜市在住の方でアプリのダウンロードができる方
募集締切 8月25日(金)
定員 15人(抽選)
申込方法 右の二次元コードから申込
(担当 木村、荒木)



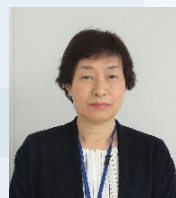
新しい相談員のご紹介 ★4月から入りました。これからよろしくお願いします！★

荒木 美苗(あらき みなえ)



少しでも早く慣れて、皆さま方のお役に立てるよう努めてまいります。皆さまにお会いできるのを楽しみにしておりますのでお気軽にお声がけください。よろしくお願いいたします。

本間 芳子(ほんま よしこ)



コロナ禍からの再生目指して「みなくる」で元気になるお手伝いをさせていただきたいと思っています。皆さまのご来館お待ちしております。よろしくお願いいたします。

発行:旭区市民活動支援センター「みなくる」

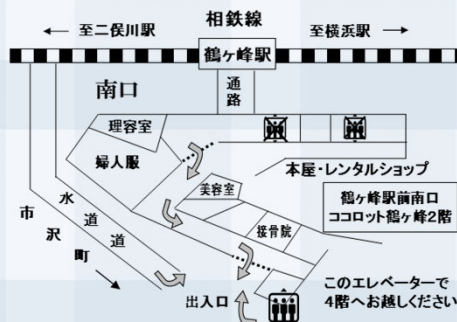
〒241-0022 横浜市旭区鶴ヶ峰2-82-1
ココロット鶴ヶ峰4階
TEL 045-382-1000
FAX 045-382-1005
E-mail as-manabi@city.yokohama.jp
休館日 毎月第3水曜日・年末年始ほか



ホームページ

みなくる

検索





シニアのためのいきいき未来講座

【5月27日～6月24日連続5回講座】

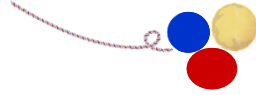
「人生100年時代の健康・生きがい」をテーマに豊かなセカンドライフを送るために大切な、社会活動への参加、経済や終活についてのお話やボッチャ、ポールウォーキングの体験会も行いました。

～参加者からの声～

◆これからの人生に夢と希望を与えてくださる講座でした。

◆感じていた、考えていた事柄が、専門の方からのお話で整理ができました。

◆自分の人生を見直すことが出来ました。



みなくるWEEK

◆2月20日～25日…生涯学習アドバイザー企画講座

◆2月26日…スペシャルデイ

たくさんの方がワークショップや演奏などを楽しみました。「みなくる」を知っていただく良い機会となりました。

ミドルのためのグッドライフスタイル

【3月3日～3月24日連続4回講座】

「カラダの整え方」や「スキンケア」など40代から50代の方が興味をもつ題材をテーマに行った講座。最終回には自分自身の魅力や強みを見つけるワークを行い、これからやってみたいことなどを共有しました。

今後のみなくるのイベント

◆8月22日(火)アドバイザー研修会

◆10月15日(日)区民まつりサテライト会場(みなくる)にてワークショップ、活動紹介

◆10月～12月 あさひみらい塾

サークル活動を応援します！

「みなくる」にサークル登録してメンバー募集しませんか？

”活動をPRして仲間を増やしたい” ”こんな活動をしているサークルを教えてほしい”などの声にお応えします。

「活動調査票」にご記入の上、「みなくる」までご提出ください。「活動調査票」は各地区センターなどの施設でも配布しています。また、「みなくる」ホームページからもダウンロードできます。

あさひの地域人(ちいきびと)に聞く Vol.1



すだ としひろ
須田 俊博さん (白根在住)

あさひの地域人(ちいきびと)第1回目は須田俊博さん。

川井地区の「わいが家」さんでボランティア中、お客様と一緒に和気あいあいとおしゃべりしているところへお邪魔して、お話をうかがいました。

こころとからだの健康を維持するためには『人とつながること、地域社会に参加する』ことも大切です。みなくるでは、そんな地域で活躍する「地域人(ちいきびと)」から、元気に楽しくいきいきと生活する秘訣をお聞きます。

「リタイアしたら何かボランティアをしようと思っていた。」けれど、地域のことを何も知らないし、何をするかは決めていなかったのので、リタイア後は実際に、旭区中の公共施設を周り情報を集めたそうです。

その途中で「みなくる」へ立ち寄った時「あさひみらい塾」を知りました。早速、平成28年度のあさひみらい塾へ申し込み、修了後に本格的に地域活動を始めました。

現在、加入している団体はざっと数えて10団体くらい(笑)

途中から入った団体もあるし、立ち上げから参加した団体もあります。

活動は、サロン、環境、音楽会など多岐にわたっていますが、グループを立ち上げた時でも、このグループは自分がいなくても大丈夫だと思ったら「抜ける」という選択もあるそうです。

また、地域の活動でさまざまな場所へ行く時、人に会う時には常に、「あの人とこの人が一緒に何か出来たら面白いかもしれないなあ」と人と人、人と場所を繋ぐことを思いつくそうです。

「楽しそうなことはまず自分がやってみるんだよ！」とインタビューに答える笑顔が印象的でした。



あさひの朝市