



令和3年度ステップアップ講座

SNS 入門講座

受講費無料

インスタグラム



Instaglam

で活動をPRしてみよう

画像がメインでハッシュタグの使い方が独特なインスタグラム。
あなたもインスタグラム活用方法の基礎を学び、活動に活かしてみませんか？

1月25日(火)

講義…10:00~12:00

SNSとは

……………休憩……………

実践…13:00~15:00

インスタグラムに

写真をアップしてみよう！



講師
秋本 創氏

NPO 法人
埼玉情報センター
事務局次長

◇会場 金沢区役所 3階1号会議室 ◇受講費 無料

◇定員 15名(申込み多数の場合 抽選)

◇対象 金沢区内で市民活動、生涯学習活動をしている方
ご自分でアプリがインストールできる方

◇持ち物 スマートフォン又はタブレット

◇申込み 金沢区民活動センター 窓口、FAX、メール、にて

①氏名・団体名 ②住所 ③電話番号 ④年代 ⑤メールアドレス ⑥応募の動機



《応募〆切 12/20(月)必着》

新規登録

岩田 めぐみ
(スマホ)

スマホの基本操作や
便利な使い方等、分か
り易く丁寧にお教えます。
一緒に楽しく学びましょう。



薬膳健康づくり研究会
(市民活動)

「食を通して病気を予防し、健
やかに生きる」を目的に、月1
回中医学の理論と薬膳料理の
実習を行っています。

「ハイビスカス」
(フラダンス)

毎月4回 月曜日に
フラダンスの練習を
しています。



街の先生 189名
登録団体 187件
令和3年11月1日現在

講座報告・イベントのお知らせ

講座案内

第31回 手話入門講座

◆受講期間：令和4年2月17日・24日・3月3日・10日・17日いずれも木曜日 全5回
18時30分～20時

◆会場：いきいきセンター金沢（2階会議室） ◆定員：20名（抽選） ◆資料代：500円

◆申込み方法：①往復はがき ②FAX ③Eメール のいずれかに「入門講座受講希望」と明記の上、
郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話またはFAX番号を記入して下記までお申込みください。

令和4年2月3日（木）必着 ※上記情報はこの講座以外には使用しません

〒236-0046 金沢区釜利谷西1-10-13 田中 保

TEL & FAX: 045-701-8450 E-mail: myusfamily@gmail.com

主催：金沢区手話サークル「橋の会」

協力：社会福祉法人 横浜市金沢区社会福祉協議会・金沢区聴覚障害者協会

★マスク着用など新型コロナ対策を講じたうえで開催します

この入門講座は、「金沢ふれあい助成金」により実施しています



自己紹介、簡単な挨拶、地名など、経験豊富なベテラン講師が親切・丁寧に指導します

報告

～琴のしらべ～

@旧川合玉堂別邸・庭園「二松庵」



10月2日（土）旧川合玉堂別邸・二松庵にて琴アンサンブル金沢桐韻会の佐野姉妹による「琴のしらべ」が開催されました。



訪れた大勢のお客様は、「秋の唱歌童謡メドレー」や「ふるさと」など、美しい琴の音色を聴きながら、秋の庭園をゆったり散策していました。

報告



マカニ フラハラウ

@金沢ふれあい文化祭秋季大会

10月10日（日）金沢公会堂にて『第56回金沢ふれあい文化祭秋季大会』が開催されました。感染対策を万全にし、出演者とともに楽しいひと時を過ごしました。

“ゆめかもん”の登録団体・マカニフラハラウもフラダンスを披露。皆さんの生き生きとした表情で踊る姿に元気をもらいました。



報告



野口英世フェア

～野口博士の生涯にふれる日～

@長浜ホール



11月13日（土）横浜市長浜ホールにて「野口英世フェア」が開催されました。

野口英世よこはま顕彰会の解説付きのパネル展、ホール主催の落語「野口英世伝」、コンテスト入選作品展「母から子への手紙」・「野口英世博士への手紙」が行われ、たくさんの区民が訪れました。

お知らせ

丁合機が新しくなりました



丁合を自動的に行う製本用機械です。たくさんの資料を組む場合にはとても便利な機械です。使用は“ゆめかもん”に登録している団体、「街の先生」に限らせていただきます。

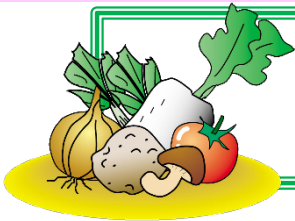


このコーナーでは、「登録団体」・「街の先生」の活動を紹介しています。今回は、「登録団体」金沢区食生活等改善推進委員会と「街の先生」福住 美穂さんの活動を紹介します。

活動紹介

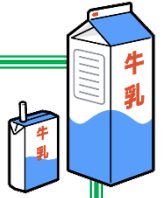


No. 118



「栄養」と「運動」と「休養」を基に健康で明るい生活を築く

金沢区食生活等改善推進委員会 (愛称:ヘルスマイト)



誰にとっても必要不可欠な「食」。

金沢区ヘルスマイトの活動は、食生活を通じた健康づくりを目的としています。

“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに、まずは自分、そして家族、それから隣近所から地域へ…研修で身につけた知識を基に、食生活の大切さを広めていきます。

具体的には、地域住民に向けた食育講座(減塩や野菜摂取の推進、食生活の見直し等)、定例会、研修会等活動は多岐に渡ります。

「食」と共に、健康づくりに欠かせない「運動」については、ウォーキングを行っています。

金沢区食生活等改善推進委員会(愛称:金沢区ヘルスマイト)は、毎年開催される「ヘルスマイト養成講座」の卒業生で構成されるボランティア団体です。



▲本年度の「ヘルスマイト養成講座」
「食べることが好き」「勉強しながら地域と繋がりをもちたい」「ボランティアに興味」「家族の食事の管理をしっかりしたい」等動機は様々。29名がヘルスマイトを目指して約半年間の研修のスタートを切りました。



会長の古野さん

また、知識と経験を分かち合うことで会員相互の親睦も深まり、さらに自然と地域での繋がりができます。

知識を皆のために活かし、そのことによって人との繋がりが築いていく…ボランティアをしながら自分の世界を広げていく魅力的な活動を展開中です。

「ボランティア活動は、皆で協力し合って作っていく」という意識を持って、ゆっくり長く続けてほしいです。

きっと楽しいこと、素敵なことが見つかりますよ!



金沢区「街の先生」の

福住美穂さんは健康アドバイザー、カラーセラピーの資格を持ち、金沢区内で指導、講演をされています。今回は晴嵐かなざわの趣味の教室で行われている「リンパを流すストレッチ教室」にお邪魔させていただきました。参加人数は14名。ゆっくり流れる曲に合わせて、全身を巡るリンパの流れを整えて血行を良くし、不調を予防・改善する易しいストレッチでした。筋肉やツボの説明、痛い時の対処法を学びました。

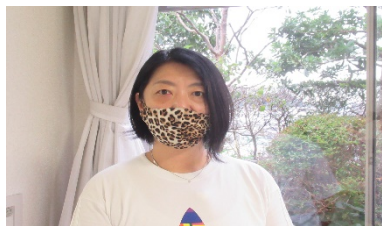
始めたきっかけ

10年前に健康関係の資格を取得し、それを活かす方法を模索していたところ、金沢区「街の先生」の話をママ友から聞いて登録したそう。現在は区外にお住まいですが、金沢区を含む3ヶ所で指導をされています。

リンパを流すストレッチ

金沢区「街の先生」

福住 美穂さん



No. 119



「呼吸を整え 大きく吸って はきます」ゆったりした呼吸でリラックス効果をもたらします

リンパを流すストレッチの効果

「ストレッチをする事でリンパの流れを良くし血管の滞りを改善します。呼吸法を意識する事でリラックス効果も得られます。他者に施されるマッサージとは異なり、ストレッチは自分で出来るのが利点」とのこと。

自分自身の椎間板ヘルニア等身体のトラブルの経験を活かして、生徒さんの悩みに寄り添います。「身体がスッキリ軽くなった」「正座が出来るようになった」との嬉しい声も続々。「トラブル持ちであきらめている人にも出来るので、どうぞお気軽にご参加下さい」と福住さん。前向きで明るくパワフルな福住さんに元気をいただきました。



NO.44



※つながりステーション参加サロン
さくら茶屋にししば・ジュビのえんがわ・もりのお茶の間・リトルハウス
Welcafe・釜利谷ふれあいカフェ・みんなの居場所 結・ほっこり



情報共有・課題解決の場として連絡会を開いています。8サロンでリレー式にコラムをお届けします。今回は「さくら茶屋にししば」をご紹介します。

さくら茶屋にししば
金沢区西柴 3-17-6
☎045-516-8560

コロナ禍でも工夫し活動を継続しています

さくら茶屋が10周年を迎えた2020年に、全世界に新型コロナウイルスが蔓延しました。そこで10周年の歩みに加え、コロナ禍でもコミュニティカフェを継続していく大切さを本としてまとめたのが『さくら茶屋物語』です。多くの方には是非読んでいただきたい内容です。

そのコロナ禍で力を入れているのが5年目を迎える介護予防・生活支援サービス“げんきライフ”です。要支援者を中心に要介護者や一般高齢者も毎週一堂に集まり交流と学びを継続してきて「みんなと会えるし、体や頭も使って楽しい」との集いになっていました。

ところが、コロナ禍で2020年6月からは3密を避けるため、人数を半数にして週2回(月曜と木曜)

開催するようになりました。プログラムも介護予防体操・脳トレ・個別製作などですが、参加者の接触を避ける企画に限られてきます。



げんきライフで介護予防体操



DVD鑑賞会とフラワーアレンジメント



そこでコロナ禍でもと企画として取り入れているのがYouTubeやDVDの観賞です。インターネット環境を整え、毎回15分ほどの時間で落語・各種音楽・動物・昔話・花・紅葉・祭り・花火などの世界を迫力画面で楽しみ、参加者から好評を得ています。コロナ禍で外出を自粛している高齢者にとって、“げんきライフ”での交流は生活の張りになっているのです。

これ以外にもインターネット機能を活用して、国際交流(ルーマニアと西柴の子ども達の交流)や、自宅から参加する歌の集い、遠方の方々との会議など、従来にはなかった活動に広がりを見せてきています。

“ゆめかもん”からのお知らせ



区民ギャラリー

区役所にお越しの際は、お気軽にお立ち寄りください。

12月12日(日)~18日(土)

ひまわり写真クラブ・あさひ写真クラブ
第13回合同写真展

ひまわり写真クラブ・あさひ写真クラブ



12月19日(日)~25日(土)

2021年冬季 火曜会絵画展

火曜会



12月26日(日)~1月9日(日)

「共同作品」&「こどもの美術展」

金沢区「街の先生」飯村 さち子氏



展示ケース

予定は変更になる可能性があります。詳細はお問い合わせください。

12月1日(水)~28日(火)

「キラキラ輝くビーズの世界」

金沢区「街の先生」湯瀬 鈴子氏



12月の休館日

5日(日)

29日(水)~1月3日(月)



発行:金沢区民活動センター“ゆめかもん” 〒236-0021 金沢区泥亀2-9-1 金沢区役所2階
TEL:788-7803 FAX:789-2147 Email: kz-kumincenter@city.yokohama.jp 開館時間:8時45分~17時

*この情報紙は金沢区内の地区センター、コミュニティハウス、ケアプラザ、図書館、金沢郵便局等に置いてあります。

*バックナンバーはHPからご覧いただけます。⇒ [かな・インフォメーション](#) [検索](#)