

ナカログ

Summer
2012
Vol.35



2
・
3
P

講座・イベントレポート（事業報告）

保育ボランティア養成講座

中区多文化フェスタ～あなたと世界がつながる日～

4
・
6
P

活動の達人のインタビュー

岡田 實さん・・・なか区民クラブ

”住み良い”まちづくり”をめざして活動

6
・
7
P

なか区民活動センター登録団体のご紹介

在日青年外国人教育支援グループ “つながり始めた学習支援”

「なかく街の先生」講座体験レポート

西澤 愛理さん・・・ボディワーク健康づくり教室

お
知
ら
せ

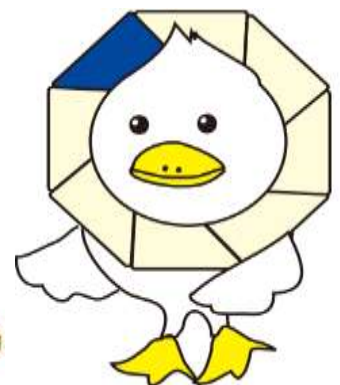
第6回なか区民活動センター祭り

わ わ わ
～和と輪と環～

10月7日(日)

10:00～16:00

来て、見て、体験してね。



もなか

なか区民活動センターのマスコット

保育ボランティア養成講座 あなたにもできる地域での子育て支援！ ～保育ボランティアができること～

開催日時：2012年4月19日（木）24日（火）26日（木）10:00～12:00

会場：なか区民活動センター 研修室・ミーティングエリア



中区の“一時託児協力者”としてボランティア活動を始めの方を対象に「保育ボランティア養成講座」を開催しました。11名が参加し、中区の子育て家庭の状況をはじめ、子どもとの関わり方や幼児の救急対応など保育ボランティアとしての基礎を学ぶ3日間となりました。

◆ ◆ ◆ ■講座の内容

第1回 4月19日（木）『一時託児とは？』

講師：中区役所こども家庭支援課 保健師

一時託児グループ「かざぐるまの会」

前半は、中区の子育て家庭の状況について、中区こども家庭支援課保健師より解説がありました。中区の子育ての特徴として、「外国籍との関わり」や「出産の高齢化」「核家族化」を背景に、子育て中のパパ・ママがサポートを得られず不安や悩みを抱えていることを知り、共有することができました。

後半は、一時託児グループとして活動中の「かざぐるまの会」のメンバーから保育ボランティアの体験談を聞き「保育ボランティアができることと見守りの境界線」について意見交換もすることができました。

参加者の保育ボランティアについての理解を深めることができたのではないのでしょうか。

第2回 4月24日（火）『子どもとのかかわりあい』

子どもの心の成長を交流分析からアプローチする講座
～子どものこころの育ち方～

講師：特定非営利活動法人 湘南こころ

理事長 田中 真喜子氏

子育て講座などを行っている田中氏を招き交流分析という心理学の考え方を基に、子どもの心の育ち方について学びました。講義では、子どもの心はC（感情 Child）→P（経験する Parent）→A（判断する Adult）の順番に成長することや、心の成長を踏まえた存在認知のストローク（言葉がけのこと、あなたはここにいていいんだよ！というメッセージ）について学びました。講師と受講者の体験談を交えながら、保育ボランティアができる「心の成長のお手伝い」について考えるきっかけとなりました。



第3回 4月26日（木）

『幼児の心肺蘇生とAEDの救急法』

講師：日本赤十字社神奈川県支部 指導員

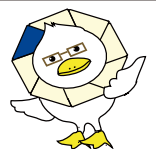
最終回は、幼児の心肺蘇生とAEDの救急法に関する実習形式の講義でした。参加者からは「こういう機会は貴重だから、何度でも受けてみたい」といった声が多く挙がりました。保育上での注意点や対応について、たくさんの質問が飛び交うとても有意義な時間となり、保育ボランティアとしての第一歩を踏み出す準備を体感できた実技講習でした。



☆子育て中のパパ・ママへ地域の支援を！☆

今回、受講された先輩ママさんが「初めての子育ての時は不安やドキドキでいっぱい。どうしたらいいかわからないことだらけだった。」と自らの子育てを振り返っていました。初めての子育てにチャレンジしているパパ・ママは、毎日が不安やドキドキの中で奮闘中なのです。子育て未経験者には、子育てをしたら、すごく不安になると思います。子育てについて不安や悩みを抱えたときに、相談できる地域の方や支援制度があることは心強いことです。中区では、こども家庭支援課や地域子育て支援拠点「のんびりんこ」、各地域ケアプラザなどで子育て支援を行っています。ぜひ相談してみてください。

“一時託児協力者”って？



子育て中の保護者が講座に参加する間や乳幼児健診等のときに、幼児の預かり保育のボランティア活動をしていただく方のことです。

なか国際交流ラウンジ

中区多文化フェスタ

～あなたと世界がつながる日～

開催日時：2012年3月24日（土）11:00～15:30

会場：横浜市技能文化会館

2012年3月24日（土）第一回「中区多文化フェスタ～あなたと世界がつながる日～」を開催しました。中区内の民族団体、国際交流・協力団体、民族学校、インターナショナルスクール、外国籍の生徒が多く通う公立学校、行政等が参加。世界の音楽・踊り、食べ物・飲み物、外国人による日本語スピーチ大会、外国につながる子どもたちの作品展示、遊びのコーナー、クイズラリー、フォーラムなど、様々なプログラムを通して世界を体感する1日となりました。第二回も来年3月に実施予定です。ぜひご来場ください。



●オープニング

ヨコハマ・ハギハッキョ チャンゴグループによるチャンゴの演奏でフェスタの幕が開きました（写真左）。区長の挨拶に続き、書家の熊峰（ユウホウ）先生の書が寄贈されました（写真右）。この書は現在、なか区民活動センターに飾られています。



●ステージパフォーマンス

中国、韓国・朝鮮、インドネシア、ブラジル、インドなど、各国の音楽・踊り、外国人住民によるカラオケ大会など、迫力のあるパフォーマンスを楽しみました。



●フォーラム

「外国人と日本人の出会いの広場」
中区内の民族団体、国際交流・協力団体等のスタッフが、日頃の活動の中で感じていること等について意見交換を行い、中区の多文化共生について共に考えるフォーラムを行いました。



●日本語学習者のスピーチ大会

（テーマ「ヨコハマに暮らして」）
参加した外国人学習者がそれぞれ自分の思いを語りました。スピーチの内容が素晴らしく、来場者は熱心に聞き入っていました。

●世界の食べ物・飲み物

世界各国の料理は大人気で完売続出でした。



●子ども向けプログラム

ゲーム、折り紙、音楽体験など、親子でいろいろ楽しみました。



～ 活動の達人にインタビュー ～



豊かな都市
環境づくりと
住みよい生活
環境づくり推進の
ため中区で活動する
岡田 實さん（なか区民ク
ラブ 代表）にお話を伺い
ました。

Q：活動を始めたキッカケは何だったのでしょうか？

A：会社生活をリタイアして年金生活となり、第二の人生が待ち受けていたことがキッカケでした。先ず考えたことは、会社と自宅を往復するという形で地元とは接点が乏しい縦生活から開放されたので、地元との接点となる糸口を探すことでした。しかし、私が居住する地区は残念ながら町内会や自治会がないため、取敢えず区役所が公募する生涯学習や、男の料理教室、パソコン教室（IT化が普及してない時代にあったため）、絵画教室などへ参加し、更に、体力維持のため、スポーツジムに入会しました。しかし、ライフワークになりそうな手応えのある活動への出会いがないことに集燥感がありました。今から8年ほど前、中区の広報紙に中区民協議会と言う団体が委員を公募しているという記事に出会いました。公募とは言え、難しそうな団体名であることに加え、活動内容もよく分からない状態で応募してみたいものの、入会審査等が厳しいのではないかと疑心暗鬼になっていましたが、オリエンテーションの案内を頂き入会できることになりました。

Q：入会された団体は、どんな活動をやっていましたか？

A：中区民協議会は昭和49年、時の飛鳥田市長が市民の声を広く集めて行政の施策に反映する市民による広聴機関として行政の支援を受けて発足したものでして、今年で36年目になります。活動は、市民の声を広聴するための「区民のつどい」の開催、提起された意見・要望の行政への提起、協議

会で解決できる万代は分科会による解決促進が主な活動でした。

しかし、この活動も今日では時代が大きく変化し、広聴機能の著しいIT化や、NPOなどの市民活動団体が多面化・活発化してきたことなどを背景に、行政から一市民活動団体として独立するか、解散するかを検討するよう強く要請されることになりました。この対応策を巡り、行政との接点が切れることでは存続の意義が無いなど活発な議論がありましたが、前代表がもつ豊富な人脈と人望もあって、約40名に及ぶ有志から住み良いまちづくりを目指した一市民活動団体として存続させたいという合意形成が整い、平成21年6月、ネーミングを「なか区民クラブ」に改め、再スタートしました。

Q：現在の活動はどうですか？ どんなことを大事にしていますか？

A：

一番大事にしているのは、多くの会員が関心を持ち、楽しく参加できるよう心がけているところです。全会員が参加する月例会では、昨年度、講演会

4回、見学会2回、バーベキュー大会1回などで参加者は各回30名前後です。

特に、昨年度は

久しぶりに“区民のつどい”を3

月下旬、横浜開港記念館で開催し、110名に及ぶ参加者を集め成功裡におえました。更に中区社会福祉協議会の後援を得て、山下公園前の歩道清掃活動を毎月第3土曜日、ボランティアに呼び掛け、各会平均40名弱の参加者が集うなど、活動は年々充実してきました。

Q：今後の展望はどうですか？

A：私は23年度から会の代表を務めていますが、運営方向は概ね軌道に乗りつつありますので、今後もこの路線を踏襲し、区民のつどいの開催を中心に、内容の充実を図ることと、関係する市民活動団体や、各種団体との連携を図り、コラボレーション活動を拡大したいと考えます。もう一つは会員の確保です。現在の会員の多くは中区民協議会時代から居られた有志で占められていますので、新規会員の参加と若返りが課題です。多くの団塊世代の方が年金生活に入り、社会貢献への活動の場を探しておられる方が多いと思いますので、当会の活動に賛同頂ける方の参加を期待しております。参加希望があればいつでも受け付けますので、ご連絡頂きたいと思います。

Q：その他の活動がございましたら。

A：山手地区の豊かな緑に囲まれた景観を保全するための活動を行っています。

横浜市全体としても年々減少傾向にある緑を守る施策が展開されており、その一環としての山手のみどり保全のモデル地区として指定を受け、緑の保全活動を行っています。

現在その活動の旗振り役を務めていますが、今後5年間の活動として、総事業費1億1千万円の計画を立て、山手地区に居住する多くの方のご協力を得て鋭意推進しているところです。山手地区は観光都市横浜を代表する観光地で、多くの観光客が訪れる位置にありますので、山手地区居住者以外の方でもこの活動に賛同される方が居られれば、参加されることを歓迎しますのでご連絡下さい。



在日青年外国人教育支援グループ

Study Support Group Residents Yokohama Foreigners

登録 No. なか - 1 7 3 C 代表 / 藤本 端宣

つながり始めた学習支援

このグループは外国人高校生の学習支援を行っています。

なか国際交流ラウンジ主催の「外国人中学生のための学習支援教室」に参加していた子どもたちが卒業後も国際交流ラウンジを仲間の交流の場として利用しており、そのうちの何人かの子どもたちに、希望を聞くと「高校でも継続して勉強を見て欲しい、あの先生ともう少し話したい」という答えが多かったのです。幸い、一緒に中学生たちの勉強を見ていた先生たちも賛同して下さったので、“とりあえず、やってみよう”という感じでグループを立ち上げました。

活動内容は、高校生を対象とした学習支援ですが、英語・数学それに少し高度な日本語の学習を行っています。一週一度ですが、サポーターの勉強にもなっています。

日本語については、特に教材などを使用するのではなく、サポーターと日常的な会話をすることで、日本語の長文の組み立て方、敬語の使い方などを実地で身につけていきます。

英語や数学は、テキストを使っていますが、使うテキストは、サポーターにより様々です。サポーター同士、時折情報交換して使いやすいテキストを模索しています。

サポーター同士で話をした時、「里親プロジェクト」という言葉が出てきました。子どもたちの両親



は、共働きの家庭が多く、家に帰っても話し相手がないことがほとんどです。友人たちと話す時は母国語で話をしますから、日本語はなかなか上達しません。日本語でないと理解しがたい情緒や、機微といったものをもっと良く理解してもらうには、サポーター、生徒といった関係より少しだけ踏み込んだ間柄になることが必要かな？と言うのが最初の思いで、もう一つは、日本をもっとよく知って滞在を楽しんでもらいたいという思いが、あります。

あるとき、教えている生徒の一人がこんなことを言ったことがあります。「もし日本に来なくて、自分の国にいただけで日本人観光客をみたら、きっと今よりずっといやだったとおもう。来てみていい人がすごく多い事がわかった。」サポーターって、ちょっといいかも、と思わせる言葉でした。

教えている子どもたちの意識は、教え始めた中学生の時と明らかに変わってきています。

「国に戻って大学へ行くにはどうしたらいいか?」、「日本の大学まで行きたいけど、どこまで勉強したら

らどんな大学には入れるかな?」こんな質問が、当たり前になるようになりました。毎日の学校生活だけでなく、自分の遠い将来まで視野に入ってきた証です。

この子たちが大学を卒業し、自国と日本の架け橋になるような仕事に就いたり、日本に残ったこの子たちが、他国からやってくる子どもたちに自主的に学習支援をするような活動をしてくれることが大きな目標といえるかも知れません。



「なかく街の先生」講座体験レポート

『ボディワーク健康づくり教室』 講師：西澤 愛理さん（なかく街の先生）

開催日時：2012年5月26日（土）13:30～15:30

会 場：日ノ出町町内会館 「くつろぎサロン憩」

今回は、日ノ出町町内会館で月1回行われている交流サロン「くつろぎサロン憩」の中で開催された、西澤さんの『ボディワーク健康づくり教室』の様子をレポートします。サロンでの西澤さんの健康づくり教室は2回目。当日は22名の方が参加し、膝・腰の痛みの予防と転倒防止のための運動を行いました。

(1) まずは、骨盤の動きと姿勢について学びました。それぞれにかかる力のバランスが崩れると、膝や腰に痛みが生じるそうです。足の関節や骨盤は6方向に動くのだとか！6方向の動きと各部位の元の位置を身体に思い出させるために、簡単にできる紐を使用したストレッチを行いました。



(2) 自宅で簡単にできる運動を続けることが、膝・腰の痛みの予防と転倒防止のためには不可欠だそうです。前回の教室でも好評だったという椅子を使用した「膝を乗っけて90度を15分！」という運動を、西澤さんの丁寧な指導のもと行いました。最後に、皆さんの骨盤がどれ位ズレているのかチェック。参加者の皆さんからは「背骨や骨盤のストレッチをすると気持ちいい！」「家でも続けて痛みを予防したい！」といった感想があり、有意義な健康づくり教室となったようでした。



※ストレッチ及び運動は、専門家の先生の指導の下で無理せず行いましょう。

今回お邪魔した
日ノ出町町内会館の
自慢はコレ☆
100年前のオルガン！



サロンではこの音色に合わせて、歌声喫茶も行っているそうです。

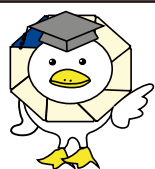
依頼者 松田 俊夫さん
(日ノ出町町内会)
前回大好評だった西澤さんの健康づくり教室。参加者の皆さんから、「ぜひ次回も開催して欲しい！」との意見を頂きました！西澤さん、次回もぜひよろしくお願い致します！



講師 西澤 愛理さん

(なかく街の先生)

腰や膝の痛み、思わぬ転倒は姿勢の歪みを直し、簡単な運動を行えば予防・解消できるんです。健康な毎日を送れるよう、これからも続けてくださいね！よろしくお願いします！



～「なかく街の先生」はご自身の経験を生かして地域で教える方々の人材登録制度です～
地域で特技や経験を生かしたい方、地域でのイベントや講座に講師を呼びたい方にオススメです。
登録、利用をご希望の方は「なか区民活動センター」までお問い合わせください！

センターからのお知らせ

レターケース 空きがあります

貸レターケースは、現在空きがあります。ご希望の団体は、なか区民活動センター窓口にてお申し込み下さい。受付は先着順で、すでに貸ロッカーをご利用の団体はお申し込みできません。レターケースは書類の保管、団体間の情報交流、郵便物の受け取りに使用できます。貸出期間は、平成25年3月末日までです。



なか区民活動センター登録団体の皆様へ 団体登録証の携帯をお願いします



なか区民活動センター窓口で研修室等の予約をされる際、また貸ロッカーの鍵をご利用になる際、こちらから団体登録証の提示をお願いすることがあります。団体登録証は各団体1枚ずつしかありません。予約作業をされる方は登録証、もしくはコピー（登録証の表・裏面をコピーしてください）を、窓口にご提示くださいますようお願いいたします。

なか区民活動センター 施設利用のご案内

主に中区民の自主的な活動（市民活動・生涯学習・地域活動など）をサポートする施設です。

＊ 開館時間

午前9時～午後9時
休館日
毎月第4月曜日
（祝・休日の場合は
翌火曜日）
年末年始

＊ 施設の利用について

主に中区民の自主的な活動（市民活動・生涯学習・ボランティア活動・地域活動等の公益的な活動）にご利用いただけます。研修室や一部の設備の利用には団体登録が必要です。

＊ 利用登録

研修室・ミーティングエリア・印刷室の予約、貸ロッカー・レターケース、貸出機材を利用する場合は利用登録が必要です。登録申請にはセンタースタッフとのヒアリングや審査があり、少々お時間を頂きます。



「ナカログ」はバックナンバーも含めて、なか区民活動センターのホームページでもご覧いただくことができます。

なか区民活動センター ホームページ
<http://www.city.yokohama.lg.jp/naka/ncac/>

なか区民活動センターマスコット「もなか」



「なか区民活動センター情報誌・ナカログ」編集・発行／なか区民活動センター編集室

問合せ／なか区民活動センター（中区地域振興課）TEL 045-224-8138 FAX 045-224-8343

〒231-0021 横浜市中区日本大通 34

E-mail : na-katsudou@city.yokohama.jp