

～「みなくる」は旭区の地域活動やボランティア活動を応援する交流拠点です～

みなくる

NO.57
令和4年秋号
だより



市民活動支援センター「みなくる」は、おかげさまでこの秋開館15周年を迎えました。コロナ禍も3年を過ぎ、少しずつではありますが、区民の皆さまのさまざまな活動が再開しているようです。これからも、人と人とのミラクルな出会いをつくる「みなくる」として、区民の皆さまの活動や生涯学習支援、情報発信をしていきますので今後ともよろしく願いいたします。

講座案内 〈予告〉

みなくる15周年記念行事

みなくるWEEK

場所

旭区市民活動支援センター
みなくる

事前申し込み

みなくるは今までの15年間でいろいろなイベントを行ってきました。



みなくる
3周年



みなくるアドバイザー
フェスタ



みなくる
10周年フェスタ



みなくるまつり



子育てママ
応援講座



みなくる4周年



みなくるまつり

trial

R5・2/20(月) ~ 2/25(土)

体験・講座ウィーク期間

みなくる登録生涯学習
アドバイザーによる
ミニ体験・講座を開催



event

R5・2/26(日)

みなくる全館使用!

みなくる登録団体、
生涯学習アドバイザー
による催しを開催



詳細は次回のみなくるだより、チラシ、ホームページでお知らせいたします。

その他

ミドルのための生涯学習講座 ▶ R5年、3月に予定



テレビ番組の制作過程を参考に、 生涯学習アドバイザー活動のヒントを得る

日時 8/29 (月)
13:30 ~ 15:30

講師 放送作家 渡辺 創 氏 (日テレ学院)
会場 旭公会堂講堂

8月29日(月)旭公会堂講堂において生涯学習アドバイザー&登録団体活動ブラッシュアップセミナー「放送作家が語るテレビ番組制作のレシピ」を開催しました。このセミナーは、生涯学習アドバイザーや登録団体の皆様のモチベーション維持や活動支援を目的として、放送作家の渡辺創氏を講師に迎え、学びたい人を学びたくする方法をサブテーマに、放送作家の仕事、過去と現在のテレビの作り方、番組制作の舞台裏、教えるときのポイントなど経験談を中心にクイズを交えながら、約2時間語っていただきました。参加者の約7割の方から「活動の参考になりそうなヒントがあった。」との回答をいただきました。



★ シニアのためのいきいき未来講座 ★

第1回 6月25日(土) 13:30 ~ 15:30

人生100年時代の健康生きがいづくり

(一社)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会
曲尾 実氏



「生きがい」という言葉をキーワードとし、社会参加の勧めや、健康づくりに関することを学び、既に取り組んでいることやこれからやってみたいことを書き出す個人ワークを行いました。

第2回 7月3日(日) 13:30 ~ 15:30

シニアに必要な防災対策と災害時の対処法

(一社)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会
岩永 正雄氏



地震、豪雨等の災害対策について専門的な知識を交えながら、まずは自分を守ることが大事であることを学びました。また、避難所などでの注意事項も取り上げていました。

第3回 7月17日(日) 13:30 ~ 15:30

資産の運用、管理、遺産相続贈与 ~ 老後の資金について ~

(一社)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会
茂木 一晃氏



資産の運用については損をしないことや遺言の作成は残された家族が争わないで済むことなど、理想的な終活について、ご自身の体験を含めながらお話しいただきました。

第4回 7月23日(土) 13:30 ~ 15:30

健康寿命を延ばそう! ~ ポールウォーキングでいつまでも若々しく ~

(一社)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会
宮坂 俊文氏



初めに座学でポールウォーキングを行うことでの効果を学び、後半は実際に体験しました。グリップの握り方、基本のフォームなどを参加者に伝えたあと、室内で専用ポールを持って歩きました。

第5回 7月24日(日) 13:30 ~ 15:30

ボランティア活動への参加の勧めと地域と共に生きること

(一社)神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会 三浦 紀子氏、浦崎 千鶴氏

ボランティア活動を実践して、多くの方々と出会い、つながり、自分自身が充実した話をされました。「ご自分の興味や関心のあることから何か初めて見てくださいますと」ボランティア活動への参加を勧められていました。



区民利用施設 職員研修会の報告 (第1回、第2回)

資料作成で欠かせない パワーポイントの技術を身につける

講師：PCN 横浜 後藤 拓 氏

第1回

8/31 (水) 13:30 ~ 16:00

第2回

9/12 (月) 13:30 ~ 16:00



1部 パワーポイント基礎講座

2部 情報交流会

パソコンの環境確認、パワーポイントの使い道や便利な機能、また、次回発表するための準備から発表時の操作方法などの注意事項を学びました。発表の回では、ご自分の施設についてプレゼンテーションしていただき、講師から講評がありました。アニメーション機能が適宜に組み込まれ、動画を使って作成している施設もありました。

交流会では参加者の自己紹介、施設の状況を共有し、2回目には、近隣のグループに分かれてコロナ禍の事業についての今後の展望などが話し合われました。

アドバイザー

紹介

さまざまな活動を通して習得した知識や技術を、ボランティアとして地域で活かして活動されているみなさんをご紹介します。

活動紹介

6/18

旭ガイドボランティアの会

場所：鶴ヶ峰駅→旭公会堂（座学）→史跡・名所めぐり

畠山重忠の史跡と旭区の名所を巡る

鶴ヶ峰駅に集合しグループごとに旭公会堂へ向かい、座学での講義を聞きました。そのあと現地めぐりに出発。ガイドの皆さんは、参加者からの質問に丁寧に対応され、名所めぐりが進みました。詳しい説明を聞くことができよかったですとの声がありました。



活動紹介

6/20

橘 智子 さん

場所：西ひかりが丘団地集会所

優しい健康体操



コロナ禍で外出することが少なくなった住民の方が参加されていました。背中を使った呼吸法や肩甲骨の動かし方など、無理に体を動かすことのない、体をいためることはしない優しい体操を行いました。参加者からは毎日続けていきたいとの声も聞かれました。

活動紹介

7/27

三好 くらら さん

場所：ひかりが丘小コミュニティハウス

ソープカービング



大人と子ども向けの講座を同時に開催。大人はナイフを使い花びらを立体的にカットし、お花のカッティングボードインテリアを作成しました。子どもはお魚やハート、お花などのソープやキラキラしたパーツを使いデコレーションし、写真立てを作りました。会場はソープの優しい香りに包まれていました。

登録団体へのお知らせ

登録団体更新開始

登録番号「旭 21-〇〇」の団体が対象です。

更新期間：令和4年10月2日から
令和5年3月31日

更新手続きをされる際には登録証をご持参ください。場合によっては日程調整させていただきます。「旭 23-〇〇」の登録証で令和5年4月以降の研修室の利用申込みが可能になります。

★ 手続きの際、約30分程度のお時間をいただきます。(利用登録証の有効期限は2年間です)

利用登録団体名簿発行

「みなくる」に利用登録している団体の新しい名簿ができあがりました。

各団体の活動内容を紹介しています。

「何かを始めたい」「この団体の活動に参加してみたい」など、新しい何かを始めたいと思ってる方は、お気軽にお問い合わせください。



募集中!!

みなさんの活動を
紹介しませんか?

・みなくるギャラリーコーナー・

対象：旭区在住、在勤または在学の皆さま
旭区内で活動されているサークル・
団体の皆さま

利用期間：2週間（日曜日【搬入】から
翌土曜日【搬出】まで）



・展示コーナー・

対象：旭区生涯学習アドバイザーの皆さま
旭区市民活動支援センター
みなくる利用登録団体の皆さま

利用期間：1月間（月初日【搬入】から
当月末日【搬出】まで）



ガラスケース



展示パネル

研修室の机のキャスターを 新しいものに交換しました。

研修室ご利用時、机を移動する場合は写真の通りにストッパーを上げて机を動かしてください。移動後はストッパーを下げて固定してください。ご協力をお願いいたします。



固定



移動

令和4年 休館日・点検日
休館日：11月16日(水)、12月21日(水)、1月18日(水)
年末年始の休館：12月29日(木)から1月3日(火)

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

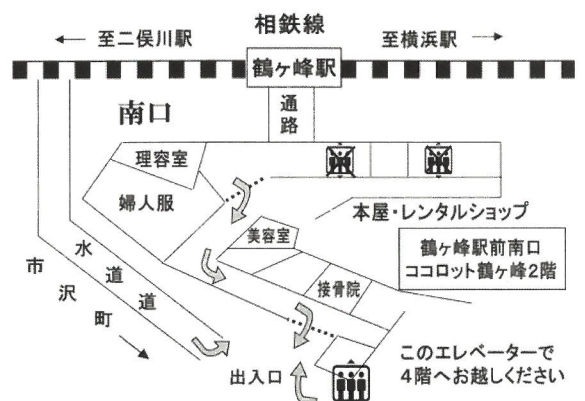
TEL 045-382-1000

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](#)



このエレベーターで
4階へお越しください