

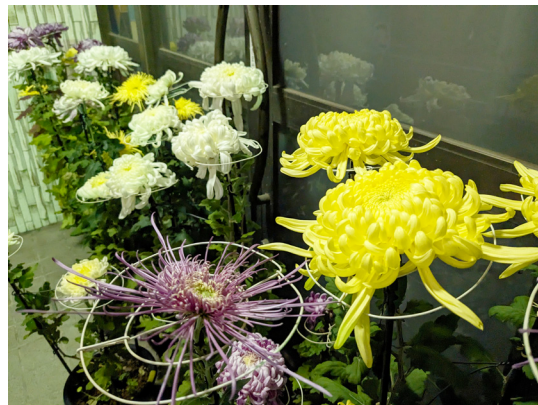
こらぼ菊花展開催しました



〈エントランスでの菊花展〉

11月9日（木）から30日（木）まで当施設エントランス及び施設内1階で、2月からボランティアの皆さんと共に育てた菊を展示いたしました。昨年は当施設の工事、夏の猛暑や秋の強風など様々な問題が起きましたが、ボランティアメンバー全員で乗り越えて、大輪の菊を咲かせることができました。沢山の方に見ていただき、一同大変感謝しております。

11月30日（木）には摘み取った菊を来館された皆様へ差し上げましたが、あっという間になくなりました。「きれいな菊をありがとう」とお声がけ頂き、今年も頑張ろうと思っております。なお、菊ボランティアメンバーを募集しております！情報交流室までお問い合わせください。（お問合せ先電話番号 03-5753-6560）



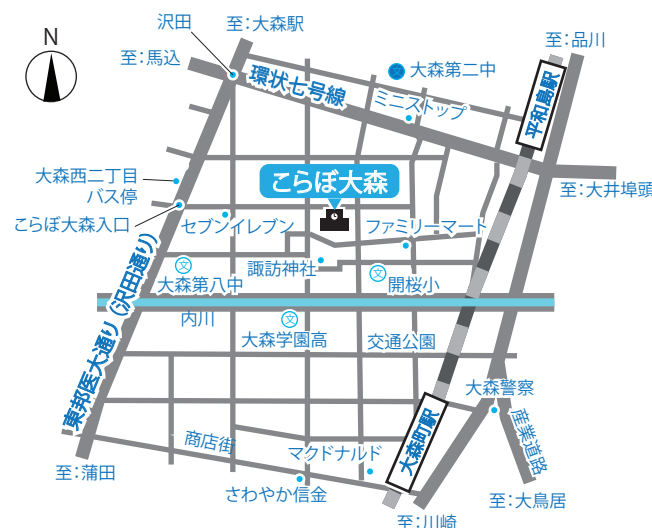
〈菊のアップ〉



〈ご自由にお持ちください〉



〈ボランティアメンバー〉



発行者 齋藤 十四男

発行日 2024年1月1日

大田区区民活動支援施設大森 こらぼ大森

住 所 〒143-0015 大田区大森西 2-16-2

電 話 03-5753-6616

U R L <http://collabo-ohmori.com/>

ホームページ QR コード▶

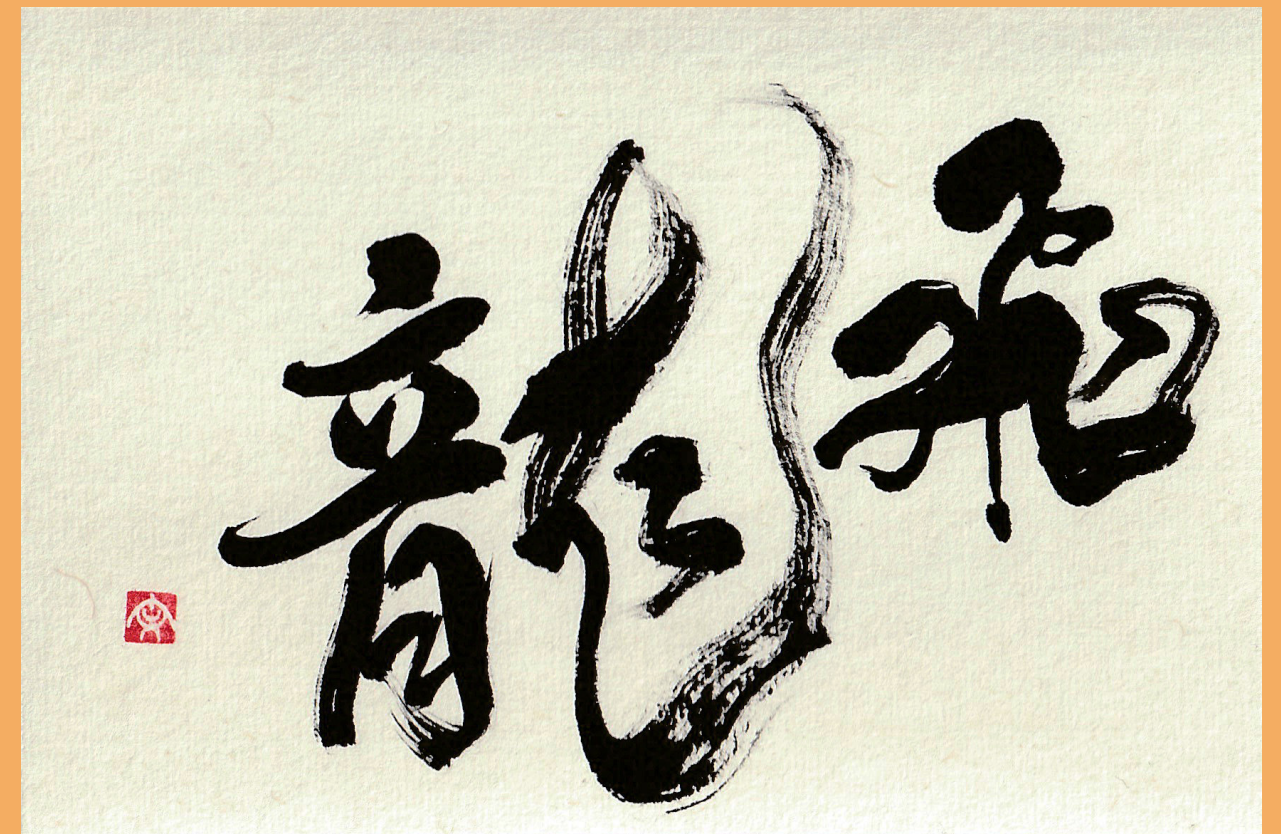


2024 冬



collabo

こらぼ
季刊誌 vol.49



「はがきに文字を書こう」講師：和田蘭寿

特集 区民活動をレベルアップしよう！

特集：区民活動をレベルアップしよう！ 2-3P

地域情報（大森三丁目連合町会防災活動訪問ほか） 4-5P

OTA ふれあいフェスタ出店／こらぼ de アート展ご案内 6P

ソシオ大森の活動紹介 7P

菊花展開催しました 8P

発行

大田区区民活動支援施設大森 こらぼ大森

特集

区民活動をレベルアップしよう！

スマホでも綺麗に撮れる！写真講座を開催

11月8日（水）、写真家の柴田大輔氏を迎え、こらぼ大森で写真講座を開催しました。柴田氏は、昨年の講座が好評だった事もあり、2回目の登壇となりました。コロンビアなどで10年以上取材を続けている経験談などを交えながら、写真の魅力について話された後、具体的な撮影のポイントについて教えていただきました。

柴田氏の写真講座のキーワードは、「写真を作ることを意識しよう！」です。写真の目的は、カメラを操作することではなく、出来上がり

のイメージを考えながら「写真を作る」意識を持つこと。被写体は同じでも、自分が動いたり、タイミングを待ったりすることで、皆さんの写真も見違えるように良くなると言います。

当日は座学の後、質疑応答や、実技の時間もあり、参加者の方々のニーズに合わせたアドバイスが伝えられました。本号では、柴田さんに教えて頂いたワンポイントアドバイスを掲載します。ぜひ参考にしてください。



〈当日の様子〉



〈写真の撮影のコツを学びます〉

最先端技術に触れる！チャット GPT 初級講座

こらぼ大森で11月22日（水）、「チャット GPT 初級講座」が開催されました。当日は、定員を上回る16名の参加者が集まる中、講師の上村光治氏（株）ホワイトボックス代表から、チャット GPT で結婚式のスピーチをつくる実演を交え、その使い方や注意点などについて解説頂きました。（チャット GPT は、表現や内容そのものが不正確なケースがあり、人の手を加えながら、上手に活用していくことが大切です。また、個人情報を入力しない、など慎重になる必要があります。）

実演後には、予定していた時間一杯まで質問が相次ぎ、皆さんの関心の高さをうかがわせる会となりました。



〈チャット GPT 初級講座の様子〉

写真家
柴田氏直伝！

スマホ撮影のワンポイントアドバイス



ベストなタイミングを待って撮ろう！

活動風景を撮る時に良くあるミスは、逆光で顔が分かりにくくなるケースです。スマホでも、明るさ調整が簡単にできるので、ぜひやってみましょう。人物は顔を上げる瞬間まで待つことで、明るい雰囲気になります。身

振り手振りを使う時も効果的。被写体の動きを何秒か待つだけで、各段に違う写真になります。



〈逆光になっている〉 〈うつむいている人たち〉



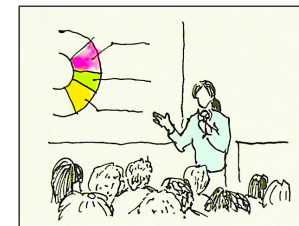
〈顔を上げて楽しそうな瞬間！〉



バリエーションを持たせよう！

イベントの撮影をする時などは、引き、アップ、横向きなどは、同じアングルの写真が多

くなりがちです。遠近、角度、光の方向などのバリエーションを持たせて撮るのもコツです。



〈全体、講師のお話、交流の場などバリエーションをつけよう！〉

スマホ・パソコンを使いこなそう！

今年度、大森コラボレーションでは、楽しく IT スキル向上を目指す企画を続けています。10月10日（火）には「Collabo(こらぼ) IT カフェ」を開催しました。参加された皆さんは、持ち込んだパソコンの使い方をスタッフに質問したりしながら、思い思いの時間を過ごしていました。

また、10月18日（水）には、IT に関する個別の相談に答える「スマホ・パソコン相談会」を開催しました。昨年に続き好評で、今後も実施していく予定です。



〈IT カフェの様子〉

地域情報

大森三丁目連合町会の防災活動

大森三丁目連合町会救護隊は、「自分たちの地域は自分たちで守ろう。」という考えから、昭和49年に設立され、長年、実践的な活動を続けてられました。

救護隊の皆さんは、今年度も毎月活動を行っていますが、10月8日（日）には、大森消防署山谷出張所の協力のもと、担架作成と搬送、ロープワークなどの体験を行い



〈簡易担架での持ち上げ練習〉

ました。諏訪会館に20名ほどの参加者が集まる中、まず、物干し竿や毛布、衣服など、身の回りのものを使って、簡易担架を作成し、6人で持ち上げる練習を行いました。ロープワークでは、棒などを束ねるのに役立つ「巻き結び」、人を助ける時に使う「もやい結び」、ロープ同士を繋ぐ「本結び」などについて、熱心に練習しました。



〈ロープを使った結び方の練習〉

約50年にわたり活動を継続する市民救護隊（寄稿）

私たち市民救護隊は、数ある防災組織の中でも他にあまり類のない救命救助・救護を担う組織です。

私たちが何十年も講習会を継続しているのは、趣旨として町内においては家庭及び近所に一人、心臓マッサージやAEDを使っの救命法が出来る人を育てる事が目的で、大森消防署の協力のもと年十回ほど開催しています。何年も同じ内容では参加者に飽きられると考えて高齢化社会の中、誰もが関心のある健康維持の課題を選び、包括支援センター大森の支援を頂き、多くの人に参加していただける

よう工夫しています。

救命救急法と健康維持に関わる内容で、皆様の支援参加協力を頂きながら今後も続けていけるように努力していくつもりです。



写真（左）〈中心的に活動を行う隊長の周治実さん（左）と隊長補佐の加藤幸男さん（右）〉

写真（右）〈2010年総合防災訓練の様子〉

第18回ポレポレ ECO まつりに参加

大森コラボレーションが防災体験を実施

11月12日（日）、子ども交流センター主催の第18回ポレポレ ECO まつりが、開桜小学校で開催されました。約1,500人もの参加者があったとの事です。舞台上子ども達による「よさこい」「ダンス」などが披露される中、校庭には様々な体験ブースが並びました。

大森コラボレーションのブースでは、防災キットを用いた災害への備え体験や、紙ストローを使った建築体験が行われました。

建築体験では、子ども達が、熱心に紙ストローとクリップを使って簡単な建物を組み立て、地震の揺れに強い建物の構造について学んでいました。



〈イラストシールを使って
普段の生活での備えを考えました〉



〈紙ストローとクリップでの
ストロー建築体験〉



「第7回ふる浜まつり」開催

10月15日（日）に4年ぶりとなる「第7回ふる浜まつり」（大森西地区自治会連合会主催）が開催されました。雨天のため、大森ふるさとの浜辺公園から大森東小学校に会場が変更されましたが、多くの参加者で賑わっていました。



〈会場の様子。大勢の方が参加しました〉

OTA ふれあいフェスタに参加しました

4年ぶりの本格開催となった OTA ふれあいフェスタ、11月4日（土）、5日（日）の両日も区内最大のお祭りを盛り上げるかのように、ぽかぽか陽気の天気となりました。昨年と出店場所が変更になり、少し懸念していましたがその心配も開店直後にあっという間に吹っ飛び、休憩時間もままならないほどのお客さんが見えになり、大盛況でした。

町会関係をはじめとするこらぼ大森周辺地域の皆様に準備段階から種々お手伝いいただきました。ありがとうございました。



ソシオ大森（総合型地域スポーツクラブ）活動報告

◆ はがきに文字を書こう！



〈一文字に気持ちを込めて〉

11月20日（月）、こらぼ大森多目的室でソシオ大森主催の「はがきに文字を書こう」のイベントを開催しました。参加者の皆さん、今年の干支である「辰・龍」をはじめ、お気に入りの一文字を思い思いにはがきにしてみました。先生の添削があったり、お友達と互いに批評したりと楽しいひとときとなりました。



◆ リースづくりに挑戦してみました

11月25日（土）に開催したリースづくり、色とりどりの素敵な作品ができました。



◆ 羽田までハイキングしてきました！

11月19日（日）抜けるような青空の下、景色を楽しみながら、グランドオープンしたばかりの我が大田区の新名所「羽田イノベーションシティ」までのハイキング。こらぼ大森から大森ふるさとの浜辺公園を

経て、途中モノレールも利用して「シティ」に到着。そのシャープな概観と大きさに圧倒されました。おいしいお弁当を屋上広場で食べながら、次回も参加したいのでぜひまた企画を、との声をいただきました。



〈ふる浜を抜けて〉



〈イノベーションシティに到着〉

お知らせ

こらぼ de アート展

あなたの作品をお待ちしています！

開催概要

◆日時 2月22日（木）～24日（土）

◆場所 こらぼ大森2階
多目的室、会議室

◆展示 絵画、イラスト、手芸作品、
絵手紙、折り紙、写真、書 etc
こらぼ大森ご利用の皆さんや地域の皆さん、子ども達の作品を展示します。

展示作品募集中

◆展示作品応募締め切り
2月14日（水）
（区内にお住まいの方、お勤めの方であれば応募大歓迎）

◆お問い合わせ・お申込み
こらぼ大森情報交流室
電話 03-5753-6560
mail:cbc10286@nifty.com

〈昨年の出展作品〉

6

7