

地元神社のお祭りが3年ぶりに開催

5月27(土)、28日(日)に諏訪神社夏季例大祭、6月3日(土)、4日(日)に浅間神社例大祭が開催されました。地域のお祭りは、昨年までコロナ禍で中止されていたため、3年ぶりの開催となります。当日は、久々の地域行事を多くの人々が楽しんでいました。



諏訪神社夏季例大祭



浅間神社例大祭

お知らせ 平和記念写真展 《未来に伝える昭和》

こらぼ大森では、今年も平和記念写真展を開催します。最終日には、三遊亭ときん師匠の平和寄席も開催致します。

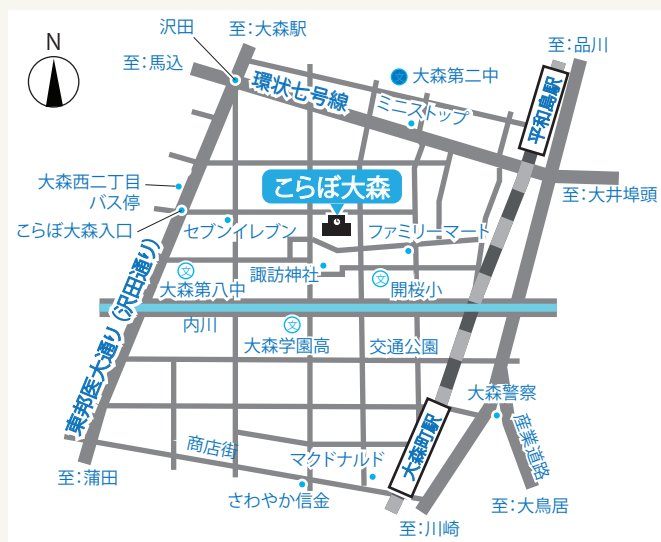
- 日時** 7月28日(金)～30日(日) 10:00～16:00
会場 こらぼ大森・多目的室
内容 ①展示 戦前・戦後の写真と資料の展示
 ②平和寄席 三遊亭ときん師匠(生まれも育ちも大森の落語家さんです)
入場料 無料(展示・落語ともに)

平和寄席

- 7月30日(日) 14:00～15:00(開場13:30)
☐定員 先着順 40名 ☐会場 こらぼ大森内 大森西特別出張所大会議室
☐申込 ①名前 ②電話番号 ③申込人数を下記へお願いします
 ※締切 7月20日(木)
 電話・FAX 03-5753-6560 Eメール cbc10286@nifty.com

表紙の絵について

三浦半島「小網代の森」ハイキング(ソシオ大森主催)



発行者 齋藤 十四男
 発行日 2023年4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
 URL <http://collabo-ohmori.com/>

ホームページ QRコード▶



2023 夏



collabo

こらぼ
 季刊誌 vol.47

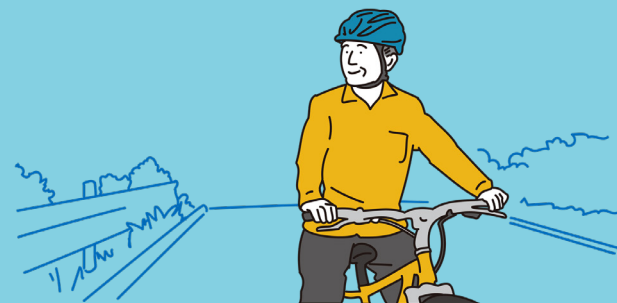
特集：こらぼ大森で健康になろう！

特集：こらぼ大森で健康になろう ...2-3P
 こらぼ大森情報交流室の図書 4-5P
 こらぼ大森を利用しています 6P
 「小網代の森」へのハイキング 7P
 お知らせなど 8P

発行 大田区区民活動支援施設大森 こらぼ大森

特集 こらぼ大森で健康になろう！

こらぼ大森では、どなたでも参加できる体操講座や文化講座を実施しています。今回はその中から、毎週木曜日に行われている体操講座等を紹介します。



ソシオ大森の講座

第一・第二木曜日は、ソシオ大森（総合型地域スポーツクラブ）が主催する講座です。第一木曜日は「げんき元気セミナー」、第二木曜日は、MITSUKA（石井光香）先生を招いて実施している椅子ヨガです。足腰の負担を軽くしながら、誰でも参加しやすいヨガが行われています。



〈椅子ヨガ〉

専門家が監修する体操

奇数月の第三木曜日には、リハビリデイサービス nagomi 蒲田さん協力のもと、健康体操の講座が行われています。

また、偶数月には、(株)時の生産物の弭間（はずま）さんを招き、高齢になっても、生き生きと自立した生活を続けられることを目的とした体操を行っています。



〈リハビリデイサービス nagomi〉

筋力強化も脳トレも

第四木曜日は、蒲田リハビリテーション病院監修の筋力アッププログラムを行っています。セラバンドを使った運動、バランス・体力測定、脳トレなどを実施しています。



〈体力測定〉

健康太極拳

毎月第四金曜日、井出幸子先生による、健康太極拳の活動が行われています。誰でも参加できる呼吸法を使った活動です。



〈健康太極拳〉

福祉リズムダンス

毎週土曜日には、加藤真那美先生を招き、福祉エアロビクスの活動が行われています。中高年や子連れの方、障害のある方などにちょうどよい負荷のダンスです。今後は、新たに「福祉リズムダンス」と名前を変え、活動を続けていきます。ふるってご参加ください。

主催：障がい児・者実行委員会

日時：毎週土曜日 11:00 ～（施設や講師の状況により変更あり）

参加費：ひとり 1000 円（付き添い無料）

連絡先 NPO 法人大森コラボレーション
080-7043-1181



〈福祉エアロビクス〉

講師の方のコメント

株式会社 時の生産物 西糺谷の NIWA 弭間（はずま）由美子さん

高齢になっても、自立した生活を長く続けられることを目的とした体操を行っています。そのため、筋力を維持し、しっかりした動作（立ち上がり動作など）ができること、脳も活性化させることなどを意識しています。また、参加する人にとって、無理のないゆっくりとした動作となることも心がけています。

こらぼ大森に来られる方々は、気持ちが若

く、仲間と楽しく過ごそうとする方が多いのが特徴です。そうした意識は自立した生活を送ることにつながります。



新刊紹介

こらぼ大森情報交流室の図書

本を読んで活動を工夫してみませんか？

みなさんは、日ごろの仕事や地域活動、区民活動などで、一緒に活動するメンバーや集まった人たちとミーティングや会合をする機会があると思います。ミーティングは、活動の目的や方法を共有したり、新しいアイデアを出し合ったりする上で欠かせないモノです。しかし、会議がかたくてつまらない時間になっていたり、新しいアイデアがなかなか

か出てこなかったり、という事は良くあると思います。

ここで紹介する3冊の本は、集まった人たちが創造的に話し合うための工夫が紹介されています。会議の進め方や問いかけの言葉を工夫したり、ワークショップという方法を使う事で、日毎の活動は楽しく有意義なものにできると思います。



「問いかけの作法 ～チームの魅力と才能を引き出す技術」 (安齋勇樹著、ディスカヴァー・トゥエンティワン)

活動メンバーの魅力と才能を引き出し、チームの力を最大限に引き出すための技術が「問いかけの作法」。会議で私たちがつい言うってしまうセリフ「何かいいアイデアはありませんか？」はメンバーを委縮させる悪い問いかけだそうです。では、どう問いかけると良いのか。この本では、具体的に解説しています。



「参加したくなる会議のつくり方 公務員のためのファシリテーション入門」(加留部貴行著、ぎょうせい)

「意見がまとまらない」「一方的な情報提供だった」「何が決まったか分からない」。そんな会議の課題を解消するために、人をつなぎ、創造的なコミュニケーションを生み出す「ファシリテーション」の技術があります。本書は、皆さんが、そんな「ファシリテーション」の技術を持つ人＝「ファシリテーター」になるための本です。



「今日から使えるワークショップのアイデア帳」 (ワークショップ探検部著、翔泳社)

近年、様々な場所、シチュエーションでワークショップの手法（参加者の主体性を重視した体験型の会合）が活用されています。この本では、すぐにでも活用できる様々なワークショップ手法を、その準備から具体的な手順まで詳しく紹介しています。

図書コーナーのご案内

こらぼ大森情報交流室には、図書コーナーがあり、皆さんの地域活動、区民活動に役立つ本の貸し出しを行っています。また、閲覧コーナーでは、テーブルでくつろぎながら本を読む事ができます。気軽にお立ちよりください。

本号では、入荷したばかりの新刊やお勧めの本について紹介します。



他にも以下の新刊を新たに入庫しました。ぜひご覧ください。

	団地と共生 ～芝園団地自治会事務局長 二〇〇〇日の記録 論創ノンフィクション 029 岡崎広樹著／論創社		セールスコピー大全 見て、読んで、買ってもらえる コトバの作り方 大橋一慶著／ぱる出版
	庭に小さなカフェをついたら、みんなの居場所になった 南雲明彦編集 みやの森カフェ著／ぶどう社		わたしのコミュニティスペースのつくりかた ～みんとしょ発起人と建築家の場づくり 土肥潤也著、若林拓哉著／ユウブックス
	ケアする人のためのプロジェクトデザイン 西上ありさ著／医学書院		良心をもたない人たちの対処法 マーサ・スタウト著、秋山勝訳／草思社
	人に寄り添う防災 片田敏孝著／集英社新書		世界に学ぶ地域自治 ～コミュニティ再生の仕組みと実践 大内田鶴子、鰐坂学、玉野和志 編著 廣田有里、齋藤麻人、小内純子、 太田尚孝、中田晋自ほか著／学芸出版
	謙虚なリーダーシップ ～1人のリーダーに依存しない組織をつくる エドガー・H・シャイン、 ピーター・A・シャイン著、野津智子訳 ／英治出版		ふるさと東京 今昔物語 第2巻 羽田・大森・蒲田編 坂崎幸之助、生田誠著 ／フォト・パブリッシング
	NPOの法律相談 [改定新版] 知っておきたい基礎知識 62 BLP-Network 著／英治出版		SNS別著作権入門 井上拓著／誠文堂新光社
	ケアとアートの教室 東京藝術大学 Diversity on the Arts プロジェクト編 ／左右社		60歳からの教科書 お金・家族・死のルール 藤原和博著／朝日新聞出版

こらば大森を利用してます！

NPO 法人障がい者スポーツ指導者研究会

毎週月曜日の午後、「いろいろルーム」から明るくリズムかな掛け声が聞こえてきます。NPO 法人障がい者スポーツ指導者研究会理事長の森さんの声です。参加者の皆さんは、それに合わせてストレッチ体操やリズム体操などに熱心に取り組まれています。

同研究会は、平成 13 年に設立、障がい者、高齢者の方々を対象に、スポーツにより健康維持・体力増進、転ばない身体づくりに繋げ、併せて地域との良好なコミュニケーションが取れるよう様々な活動を行っています。こら

ば大森での活動もその一環なのです。

問い合わせ電話番号 080-8877-4406



大田区ワンダーフォーゲル協会

同協会は、昭和 32 年 3 月に設立された伝統ある団体で、春・秋の区民ハイキングをはじめ、低山ハイキングから本格的な登山まで幅広く活動されています。こらば大森では、例月、打合せや会報の発送業務等に利用されています。

山歩きは好きだけど一人ではちょっとという方から経験者の方まで、入会大歓迎と小山会長は、おっしゃっていました。

問い合わせ電話番号 090-2429-4983

(小山会長 18:00 ~ 20:00)

菊づくりのようす

5 月 25 日（木）の菊づくり活動は、三枝の調整が行われました。この工程は、菊の芽を摘むことで、枝を三つに分けていくものです。今年の生育状況は今のところ順調だという事で、引き続き成長が楽しみです。



TOPICS!

「小網代の森」へのハイキング

4 月 16 日（日）、ソシオ大森が主催する、三浦半島「小網代の森」ハイキングを行いました。「小網代の森」は、三浦半島の先端にある森林、湿地、干潟が連続して残されている関東地方で唯一の自然環境です。

当日は、ソシオ大森の会員 13 名、スタッフ等 7 名、総勢 20 名で、小網代の森入口から木道を進んで小網代湾に向かう 1 時間半のコースを歩きました。昼食は三崎港でマグロ丼を

頂き、午後は自由行動（産直センターの「うらりマルシェ」で海鮮・地元野菜のお買い物）を楽しんで大田区に戻ってきました。参加者の皆さんは、とても満足した様子で、早くも「次のハイキングにも参加したい」という声があがっています。



歩きながら、「ハイ、ポーズ！」



富士山が見えた



上：小網代湾を歩く
下：昼食はマグロ丼！



「小網代の森」の自然についてのレクチャーを受けました