

こらぼ de アート展 開催されました！

大森西区民センター集會室で開催されたアート展は、地域の皆さんの個性あふれる作品で会場が華やかに彩られました。手工芸をはじめ、絵画や折紙、切り絵、書など多彩な表現が並び、個人やグループに加え、近隣の大田福祉作業所や大田福祉工場等の施設からの出展もありました。中には10年ほどかけて仕上げられたレース編みや刺繍といった見

ごたえのある作品もあり、訪れた方々の目を引いていました。会場では出展者同士が感想を交わし、来場者も交えて和やかでにぎやかな雰囲気にもなっていました。別コーナーでは子ども交流センターの作品展示も行われ、親子連れの姿が多く見られました。「来年もぜひ参加したい」との声が多く聞かれ、心温まる空間となりました。



多くの参加者で賑わう会場



子どもたちの作品も力作ばかり

お知らせ 平和祈念写真展《未来に伝える昭和》

戦前から戦後を写真と貴重な資料で振り返ります。そして平和な今だからこそ「共に笑える幸せ」を地元出身の落語家三遊亭ときん師匠がお届けします。

- 日 時 4月10日(金)～12日(日) 10:00～16:00
- 会 場 大森西区民センター第二集會室 ※平和寄席は下欄のとおり
- 入場料 無料(展示・落語ともに)

～平和寄席～古典落語 2席予定

4月11日(土) 14:00～15:00 開場 13:30

- ◆定員 先着順 40名
- ◆会場 大森西地域力推進センター 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 4月6日(月) 電話・FAX 03-5753-6560 e-mail cbc10286@nifty.com

※同時開催：4月10日(金) 血管年齢測定会及びベジチェック(野菜摂取度測定)

午後1時～3時 大森西区民センター第三集會室

- 主 催 大田区民活動支援施設大森 こらぼ大森
- 協 力 大田区立郷土博物館、昭和館、開桜小学校他



発行者 佐々木文雄
発行日 2026年4月1日



大田区民活動支援施設大森 こらぼ大森
住 所 〒143-0015 大森西二丁目20番17号
電 話 03-5753-6560
U R L <http://collabo-ohmori.com/>

ホームページ QRコード



2026 春



おいでよ

collabo

こらぼ
季刊誌 vol.58



こらぼ de アート展の出品作品

- 呑川を対象に「もっと知りたい・知らせたい」 2P
- 一呑川の会の紹介ー
- 区民の困りごとに寄り添う支援者が集う学習会&交流会開催 3P
- ファシリテーショングラフィック講習会を開催 4P
- 「福祉避難所見学×対話型ワークショップ」開催 5P
- 大森西地域力推進センターで、健康体操などの活動 6P
- 「AIって難しそうーそうっていませんか? 7P
- 大森コラボレーションの活動ーこらぼ de アート 8P
- お知らせ

呑川を対象に「もっと知りたい・知らせたい」 —呑川の会の紹介—

呑川の会は、1997年に結成された市民環境団体です。世田谷区から大田区海浜部までを流れる二級河川、呑川を対象に「もっと知りたい・知らせたい」という強い思いで活動されています。主な活動は、河川ウォークなどの学習支援、エコフェスタなどの各種イベントへの出展、区民向け講座、清掃活動（毎月）、緑道等の沿川環境の改善に向けた活動など多岐にわたります。

こうした活動と併せて、流域の小学校への出張授業に参加し、呑川的环境について伝え、学んでもらう活動も続けています。（令和7年4月～令和8年3月の間に小学校6校、専門学校1校で実施）
2月16日（月曜日）には、呑川の会のメンバー

が池上小学校に招かれ、「呑川未来プロジェクト」をテーマに発表会が行われました。この授業は大田区の独自教科「おおたの未来づくり」の一環として行われたものです。この教科で、呑川の会が池上小学校に関わるのは3年目です。今年度の授業の中では、一連の授業が始まった4月から5回にわたり学校に通い、生徒たちに呑川的环境や会の活動内容、今後の希望などについて話し合ってきました。当日の発表会では、児童たちから、呑川的环境を知ってもらうための動画やポスター、絵本やカルタといった制作物の提案がありました。中には会のメンバーも驚くような斬新なアイデアも提案され、メンバーの皆さんは嬉しそうにコメントやアドバイスをしていました。



授業で挨拶する皆さん



生徒の発表へのコメント



生徒たちの学習成果の発表



ユニークなキャラクターの提案

呑川的环境を良くする活動を実践

今年度、緑道等の沿川環境の改善に向けた活動の成果として、令和7年12月、養源寺前の歩行者スペースにベンチが設置されました。

この場所は、呑川の会のメンバーが日ごろから清掃活動を行ってきた場所で、散歩をする高齢者の方々が座る場所が無くて困ってい

る様子をよく見ていました。こうした状況を踏まえて、区役所にベンチの設置を提案した結果、整備に至ったものです。

現地に行くと、呑川沿いを散歩している方々の座っている様子がしばしば見られます。



養源寺前のベンチ



散歩中ベンチでくつろぐ方

区民の困りごとに寄り添う支援者が集う学習会 & 交流会を開催しました

1月22日（木）、スマイル大森「エセナおおた」にて、「区民の困りごとに寄り添う支援者のための学習会&交流会」（主催：ファーストリーチプロジェクト）が開催されました。このイベントは、大田区内で活動する支援者同士が、日頃の実践を学び合い、今後の連携を深めることを目的に行われました。

当日は、講師として中野真弓氏（NPO 法人大森コラボレーション副理事長）をお迎えしました。中野さんは、連携をテーマに、複数のNPO法人で中心的な役割を担いながら、地域のさまざまな課題に向き合ってきた経験を話され

ました。住まいに困っている方への居住支援の取り組みや、行政と連携して旧小学校校舎を活用した「こらぼ大森」の立ち上げなど、現場での具体的な事例が紹介されました。その中で強調されたのが、「主導権争いをしない」「支援対象者一人ひとりに向き合う」といった言葉でした。

講義後は、参加者同士によるディスカッションが行われ、それぞれの現場で感じている課題や工夫を共有しました。立場や分野の違いを超えた意見交換が活発に行われ、今後の連携につながる貴重な時間となりました。



講義のあとのディスカッション風景



講師の中野真弓氏

ファシリテーショングラフィック講習会を開催

2月19日(木)こらぼ大森情報交流室で、講師に木村直紀氏(株おかのて)を招き、ファシリテーショングラフィック講習会を開催しました。この講座は、こらぼ大森情報交流室が主宰する、区民活動団体を支援する活動の一環として行われています。ファシリテーショングラフィック講習会は、受講希望者の要望を受けて2回目の開催となりました。

集まった参加者の皆さんは、ファシリテーショングラフィックの目的や事例について講義を受けた後、講師からは、オリジナルのアイコン

集(テキスト)が配られると、実際に、模造紙に向かってマーカーの使い方、文字やアイコンの書き方を習いました。基礎的な描き方を覚えると、最後にグループごとに模擬会議の内容を書き取る練習などを行いました。

体験者からは、「ファシリテーションの進め方の練習になりました」「少し、難しかったが、楽しかった」「今後のためになった」などの感想がありました。



実際に文字やアイコンを書いてみます

今回配られたオリジナルのアイコン集

ファシリテーショングラフィックって何?

ファシリテーショングラフィックとは、会議やワークショップでの議論を、文字や図解、イラストを用いてリアルタイムに可視化する手法です。単なる「議事録」とは異なり、議論のプロセス(流れ)や発言同士の関係性をその場で描き出すことで、参加者の相互理解を深めることを目的としています。



福祉避難所見学 × 対話型ワークショップ」を開催

2月20日(金)、NPO 法人大森コラボレーションが、大森西区民活動施設多目的室において、「福祉避難所見学 × 対話型ワークショップ」を開催しました。このイベントは、同法人の障害者実行委員会が企画する、障害者と地域防災シリーズ(2回目)に位置づけられています。

当日は、地域防災に関わる障がい者の方々やその家族、支援者らが集う中、まず、福祉避難所として指定されている大田福祉作業所を訪問し、大田区役所の福祉避難所担当職員の方から、福祉避難所に関する現状についてお話を伺い、施設見学を行いました。



大田福祉作業所を訪問



大田福祉作業所内の備蓄倉庫

後半のプログラムでは、講師に、東日本大震災復興まちづくり団体(一社)邑サポートの木村直紀氏を迎え、災害時の事例、先進地域の取り組みなどについて講義していただくとともに、参加者による意見交換を行いました。

参加者の皆さんは、東日本大震災の想定外の出来事を乗り越えた避難所の状況などについて話を聞き、平時からの人のつながりの重要性や、防災訓練の工夫、地域リーダーの必要性などについて意見を述べていました。



東日本大震災の状況などの話を聞き、地域リーダーの必要性についての意見交換

ファシリテーショングラフィックの効果

情報の共有化: 議論が「見える化」されることで、論点のズレや認識の相違にすぐ気づけます。

記憶の定着: 視覚的な刺激により、内容が記憶に残りやすくなります。

発言の促進: 自分の意見が紙に書かれることで、参加者は「認められた」と感じ、発言のハードルが下がります。

構造化: 複雑な対立構造や因果関係を矢印や囲みで整理し、合意形成をスムーズにします。



大森西地域力推進センターで、 健康体操などの活動を実施しています！

こらぼ大森情報交流室が、毎月第3,4,5木曜日に大森西地域力推進センターで実施している健康体操を紹介します。

第三木曜日の健康体操

2月19日(木)には、「さんもく」の愛称で親しまれている健康講座が開催されました。「西粕谷のNIWA」の弭間由美子先生が、高齢になっても、生き生きと動き続けることを目的とした体操をご指導くださいました。



健康体操の様子

第三木曜日を担当される先生方の情報と講座の特徴をご紹介します。

【第三木曜日 奇数月担当】

●リハビリデイサービス nagomi 蒲田店

●施設長 吉田啓悟 先生

指導の特徴—体操の目的や効果を丁寧に説明しながら実施しています。運動に自信がなくても優しくリードしてくれます。



吉田啓悟先生のレッスン

【第三木曜日 偶数月担当】

●西粕谷のNIWA

●施設長 弭間由美子先生

指導の特徴—とにかく明るく楽しい場づくりをしてくれる。

参加すればモチベーションアップ間違いなし！



弭間由美子先生

第四木曜日の健康体操

蒲田リハビリテーション病院理学療法士の先生監修の体操をこらぼスタッフと実施。体力測定で、今の自分を見える化！

第五木曜日の椅子ヨガ

1月29日(木)には、約30名の参加者が集まる中、「椅子ヨガ」が開催されました。当日は、ヨガインストラクターの石井光香先生の指導のもと、椅子に座ったり、背もたれを使ったりしながら、全身をほぐし、深い呼吸や瞑想などを行いながら、体をリラックスさせていきました。



椅子ヨガの様子

コラム

「AIって難しそう…」「専門知識がないと使えない？」 —そう思っていないですか？

文章を入力するだけで写真やイラストを自動でつくってくれる「画像生成AI」が誰でも無料で使える時代になっています。チラシの挿絵、SNS投稿の画像、イベントのビジュアルづくりに、ぜひ活用してみませんか。世の中には多くの画像生成AIがありますが、今回は代表的な2つのAIに、まったく同じ「指示文(プロンプト)」を入力して、結果を比べてみました。

① ChatGPT:

アメリカのOpenAI社が提供する、おそらく最も知名度の高いAIサービスです。文章生成でも有名ですが、画像生成(DALL-Eという技術を使用)にも対応しており、無料プランでも一定

枚数は画像を生成できます。ブラウザからchatgpt.comにアクセスするだけで使えます。

② Google Gemini (Nano-Banana2)

Googleが提供するAIサービスです。Googleアカウントがあればすぐに使えるのが強みで、日本語での指示にも安定した対応を見せます。画像生成機能も搭載されており、Googleの膨大なデータをもとにした高品質な出力が特徴です。

使ったプロンプト(指示文):

「公園でボランティア活動をしている温かい地域コミュニティの場面。老若男女さまざまな人たちが笑顔で協力しながら花を植えている。明るい晴れの日の写真。柔らかい色合いのイラスト風。」

① ChatGPTで作成した画像



② Geminiで作成した画像



同じ指示でも、AIによって個性が出るのが面白いですね。どちらが良いというわけではなく、用途や好みで使い分けるのがおすすめです。まずはchatgpt.comまたはgemini.google.comにアクセスして、自分たちの活動に合ったプロンプトを入力してみましょう。失敗しても大丈夫。少し言葉を変えるだけで、まったく違う画像が生まれますよ！