

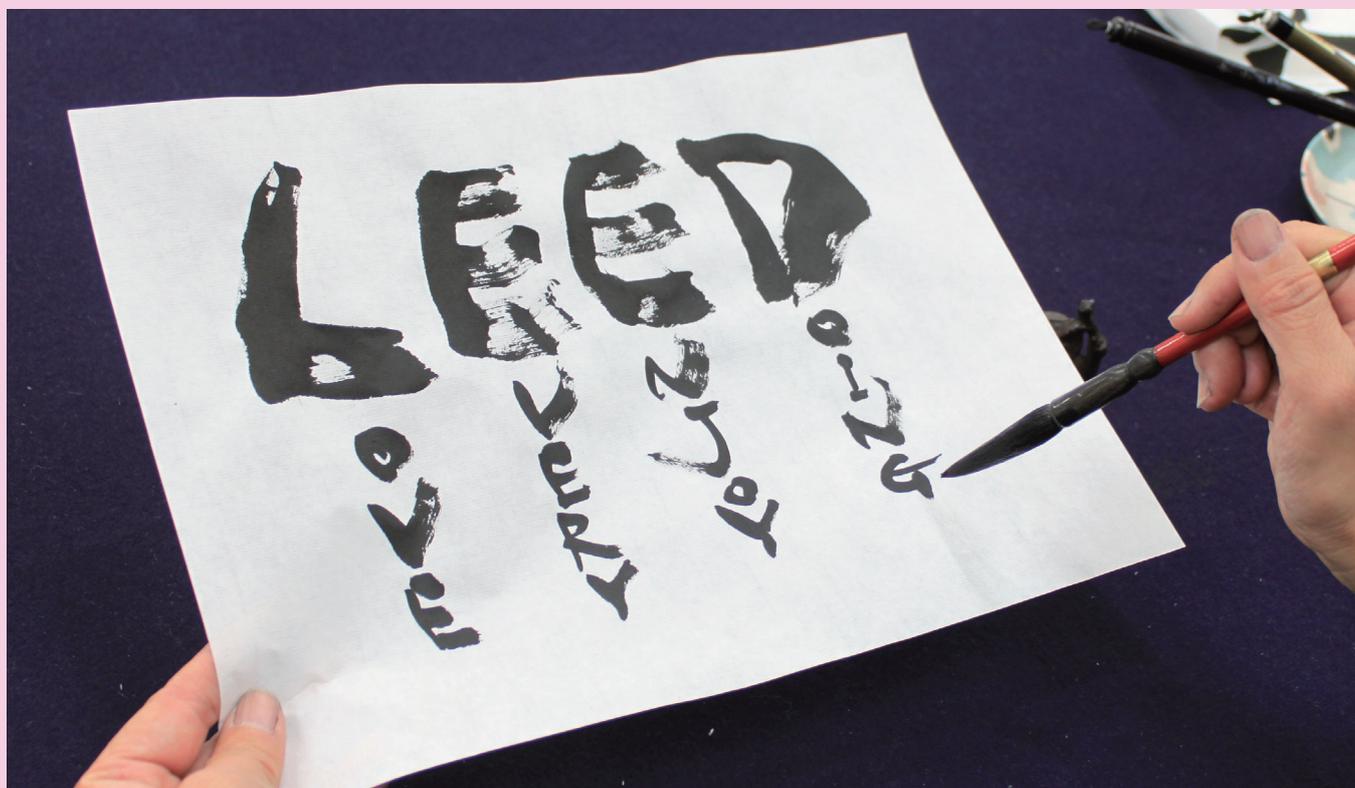
リードあしや
2021.01.05

LEED ASHIYA

Vol.
51

NEWSLETTER FROM ASHIYA CITIZENS' ACTIVITY CENTER

さあ、新しい年へ。



CONTENTS

TOPIC

第13回あしや市民活動フェスタ
「未来をつくる芦屋たぶん100人会議」
介護予防のための「あしや健康1weekスクール」

REPORT

つきいちよるごはん/ソーシャルナイト
子ども新聞記者/Just! Do It
市民の皆さんと芦屋市との協働

INFORMATION

災害時ケースマネジメント

NEWS

ふれあいカフェ/オープンスペース ランチ&カフェ
ギャラリースペース/わくわく!子どもスペシャル
利用者のみなさんへ

COVER PHOTO

「リードあしや」という名称は植物「芦＝reed」とリーダーシップ「リーダー＝leader」を合わせた造語で平成24年度に市民公募で採択されました。昨年、書の寺子屋にて新たに生まれた解釈は「Love Every Enjoy Doing」日本語に訳すと「愛を持って、全ての人を楽しみながら活動するところ」。笑顔と豊かな感性の場、創造力を培う場になっていますように!(書: 狩谷申さん)

表紙写真提供:リードあしや 橋野

第13回あしや市民活動フェスタ 「未来をつくる芦屋たぶん100人会議」



今年のフェスタはリードあしやを会場に、Zoomをつないで開催しました。参加者はオンラインの11人を含め計48人。100人には及びませんでしたが中学生から70代までの幅広い年代層が集いました。内容は大変濃くて、今回の目標「グラフィックレコーディングができるファシリテーターが芦屋市で活躍！」に大きな期待が持てるものとなりました。



第1部では、芦屋市内で活躍する中島彌生さん (etalagiste代表) と浅井裕介さん (あおぞらドラマカンパニー代表) に今の活動を語っていただきました。コロナ禍の中での前向きな姿勢は皆さんの共感をよんだようです。また話の内容をビジュアルファシリテーターのアオナミユミコさんにグラフィックレコーディングしてもらい、リアルタイムで視覚的に伝える手法を実際に体験していただきました。第2部では、グラフィックレコーディングの概要をアオナミユミコさんに教えていただいた上での実践編。第3部は質疑応答編。「聴きながら書くことの難しさをどう克服するのか。」「内容を事前に知って書いているのか。」「どこから書き始めるのか。」など、中には、会議の進行についての質問もあり1時間でも足りないぐらいの質問が殺到しました。

終了後、「線や円だけの絵で簡単に表すことができた。とても楽しかったです。」「グラフィックレコーディングの方の話だけでなく、ゲストスピーカーの方のお話も聞け、グラレコも直接見ることができてうれしかったです。」「今後の生活に役立つお話ばかりだった。是非活用したい。」「中島さん、浅井さんのお話は完了したことなく、現在進行形のお話でとても興味深いものでした。グラレコも、今後の学生生活に活かそうととても良い機会になりました。」など嬉しい感想をいただきました。(橋野) ※グラレコ=グラフィックレコーディング



なお後日、続編としてグラフィックレコーディングセミナーも実施しました。
11月8日(日) 10:00~17:00 参加者19人(オンライン参加は7人) 講師アオナミユミコ(ビジュアルファシリテーター)



介護予防のための 「あしや健康1weekスクール」

いろいろな健康プログラムがあり過ぎて、興味はあるけど自分に合うのかどうか分からない…。一方で提供者は、多くの方たちに伝えたい、やってみて欲しいのに受講者が集まらない…。そんな双方の思いに応え、「探す・見つける・やってみる」をキーワードに5日間で8つの健康プログラムが体験できるユニークなイベント、介護予防のための「あしや健康1weekスクール」を開催しました。

30代～80代、のべ80人が各プログラムに参加されて、楽しく健康を学ぶことができたイベントとなりました。介護予防というワードには男性は関心がないのか、参加者は圧倒的に女性！何と6つのプログラムを体験された方もいらっしゃいました。各プログラムは、とても役に立つ話、目からウロコが落ちる話や方法、分かりやすい説明と体験があり、納得度・満足度の高いものとなりました。リードあしやを会場にして講座を開いて欲しいなどのリクエストも出てきており、芦屋にもっともっと健康市民が増えるきっかけとなりそうです。(二宮)

講師・プログラムの紹介



「免疫力アップの台湾足ツボで歩行の悩み・痛みを改善！」

芦屋インソールまさき 正木佳子さん



「姿勢改善、歩幅が広がる歩行のコツを学ぶ
ノルディックウォーキング講座」

エヌウォーカー倶楽部 藤川真司さん



「エッセンシャルオイルの力で毎日楽しく元気に過ごそう!!」

Living with JOY かずみてつやさん



「座りながら楽しく健康に！腰掛けハワイアンフラ」

レイハナ フラスクール プルメリア倶楽部 花田真佐子さん、麗子さん



「ピラティスで元気に健康的に動けるカラダ作り」

Pilates E Pua (ピラティス エ プア) 本咲朋美さん



「正しく体を動かし、正しいストレッチで健康的な生活を！」

一般社団法人スポーツウェルネス連盟 中川真也さん、堤萌依さん



「誤嚥性肺炎予防のためのトレーニング体験教室」

ウェルネス サポート 美内明子さん



「自分にとって必要のない習慣・癖などを見直し、
スッキリとした心身で気持ちの良い日常を！」

アレクサンダー・テクニク 船越恵さん



活動報告 [10月～12月]

🌙 🍴 つきいちよるごはん

11/13 [金]

毎日がんばっている親子の息抜き場「つきいちよるごはん」。コロナ禍の影響で延期していましたが、ようやくイベントとして開催しました。この日を待ちわびていた参加者は19人。

まずは皆さんでお弁当を食べ、ソーシャルディスタンスを保ちながらのおしゃべり、遊びの時間もあり、有意義な時間を過ごしました。今回はサポーターとして保育士資格を持つ子育てサロンの方が子どもたちへの遊びを準備。子どもたちは、エプロンシアターや魚釣りワークショップなどで楽しみ、親の援助なしに自分たちで協力して物事を達成することを学ぶ場となりました。6歳の子どもを持つ親同士の話題は、来年小学校入学ということもあり小学校と学童の話が中心に。

参加者からは「また参加したい。」「次はおえかきをしたい。」など嬉しい感想とともに、「初参加の方も会話に入りやすくするために、テーマを設けて話すかファシリテーションも必要。」との意見に次回開催に向けての課題も見つかりました。今後も継続して実施できるよう準備していきます。(高田)



ソーシャルナイト
～夜の社会貢献勉強会～

11/6 [金]・12/4 [金]

社会の課題や問題の現実、現場を知る機会をもってもらおうと、月一勉強会を9月から開催しています。実際に行動し活動に取り組む実践者、専門家をゲストスピーカーに招き、活動内容を紹介してもらい、参加者とざっくばらんな意見交換をしながらの勉強会です。(二宮)

▶ 第3回 11月6日 (金) 19:00～20:30 講師: 丹羽洋文さん

テーマは「空き家再生とコミュニティ」。一級建築士の丹羽洋文さんに、場づくりに空き家をどのように活用できるかを不動産、建築士という専門家の視点で、実際に手掛ける長屋活用事例を基に話をしてもらいました。具体的な内容に参加者は興味津々でした。



▶ 第4回 12月4日 (金) 19:00～20:30 講師: 原田 明さん

テーマは「地域に関わる～楽しいコミュニティの作り方～」。住民代理店BOB代表、伊丹市西鈴原自治会長の原田明さんに、地域での過ごし方や関わり方、組織を動かす仕掛けやコツについて、おもしろおかしく説得力のある話をしてもらいました。

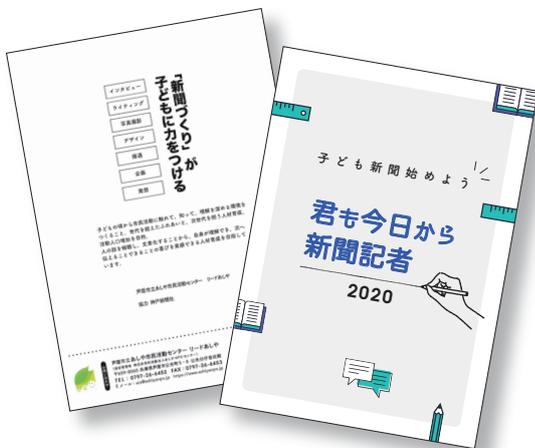


「子ども新聞記者」～君も今日から新聞記者～



2017年度から神戸新聞社の協力で活動している子ども新聞記者。今年は県立芦屋高等学校とクラーク国際記念高等学校の高校生19人がトライしました。

講座「君も今日から新聞記者」(10月3日)で記事の書き方や写真の撮り方などを、神戸新聞社の小森準平さんと武藤邦生さんに教えていただいた上で、後日、記者としてリードあしやで開催されたイベント取材し新聞を作成しました。実際にイベントに参加したりインタビューしたり、どれも学校では体験できないことばかりで、戸惑っている様子も見られましたが、大人も同じように考えていることや、自分で理解して人に伝える楽しさを感じてくれたのではないのでしょうか。新聞の出来栄は…という、取材対象者の皆さんからはもちろん、神戸新聞社のお二人、同行して下さった学校の先生からも「ここまで書けるとは!」と大絶賛でした。読んでみたい方は、リードあしやまでお越しください。冊子をご用意しております。(橋野)



▲新聞記事をまとめた冊子



▲高校生が書いた力作揃いの新聞

投稿 & 掲載無料!

あなたの好きな芦屋のまちの情報を
ぜひ送ってください!



投稿用QRコード

投稿は簡単です!
QRコードを読み取って
新規投稿 から投稿してください!



みんなのまちの掲示板

ためまっぷ
芦屋

+
新規投稿

活動報告 [10月~12月]

Just! Do It
応援します。あなたの活動を夢から実現へ

リードあしやでは、活動を考えているけれど、どこから何をしたらいいのかわからないか迷っている人に場所の提供、企画・運営の助言などを行っています。今年度支援しているお二人をご紹介します。(橋野)

狩谷申さん「書の寺子屋」

県立芦屋高等学校の書道部顧問として指導されている書家の狩谷申さんは、年齢を問わない憩いの場、静かに楽しく書に親しむ場として10月から月2回「書の寺子屋」を始めました。筆と墨と半紙を持ってリードあしやにお越しください。墨の香りが疲れた脳を癒してくれますよ!

▶2021年1月の予定

1月6日(水)17:00~20:00 1月16日(土)9:30~12:00 会場:リードあしや
半紙や墨など、書道道具はご準備下さい。



中嶋雅美さん「SDGsを体感しよう!」

「2030 SDGs」「SDGs de 地方創生」「SDGs de 未来構想」の3つの公認ファシリテーターの中嶋雅美さん。芦屋でSDGsを広め、協働のまちづくりを目指しています。10月からリードあしやを会場に「2030 SDGs」と「SDGs de 地方創生」をそれぞれ月1回、無料で体感できるセミナーを開催しています。10月、11月の計4回での参加者は47名でした。12月にはリードあしやを飛び出して県立芦屋高等学校で2年生318人を対象にもセミナーを実施しました。



芦屋市立あしや市民活動センター リードあしやは SDGs を支援しています

持続可能な開発目標 (SDGs) とは

2001年に策定されたミレニアム開発目標 (MDGs) の後継として、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。(外務省ホームページより)

市民の皆さんと芦屋市との協働

～市民と行政と一緒に芦屋のまちづくり～

「合理的配慮を考える」

10月9日(金) 山手中学校生徒会 会場:山手中学校

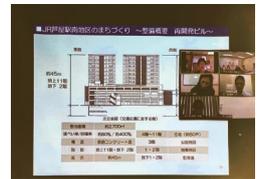
11月1日(日) スマイルボランティア 会場:リードあしや



芦屋市が発行した障がいを知るための冊子「みんなが輝いて暮らせるまち芦屋」を一部更新するために、山手中学校生徒会8人とリードあしやのスマイルボランティア(小学3年生～中学1年生)のメンバー6人にお話を伺いました。言葉そのものが難しい「合理的配慮」、芦屋市障がい福祉課の柏原由紀さんと芦屋市身体障害者福祉協会の杉田俱子さんが語る「視覚」「聴覚」「内部」「身体」などについて具体的な話を聞き、子どもたちは普通の学校やお友だちとの会話や行動などを思い起こしながら、少しずつですが理解できたように見えました。(橋野)

「みんなで聞いてみよう!～ところでJR芦屋駅南側、どうなっているの?～」

10月24日(土) 会場:リードあしや (Zoom開催)



JR芦屋駅南側再開発の現状について都市整備課の辻宏治さんと柴田陽子さんに語ってもらった後、質疑応答をするオンラインでの意見交換会を開催しました。参加者は高校生から70代まで15人。開発の目的や現状が説明でよく理解できたとの声や、通行が危険な状態を憂える声があがりました。予算減額案、違約金、完成予定などに対する質問にも、都市整備課のお二人が一つ一つ丁寧に答えていました。参加者の中でも、特に次世代を担う高校生にとっては難しい内容となりましたが、大人と行政との話が自分たちとも関わりのあることだと理解する場にもなっていたようでした。今後も芦屋市の“?”を取り上げ「聞いてみよう!」の会の開催を考えています。皆さんの“?”をお待ちしています。(橋野)



1月の講座案内

災害時ケースマネジメント 一人ひとりが大切にされる災害復興を目指して



弁護士の津久井進さんをお招きして災害時対応セミナーを開催します。「誰一人、取り残さない」「一人ひとりが大切にされる」ための仕組みづくりを聞いて、学び、考える時間です。市民団体と高校生、行政と協働して製作した芦屋市の防災倉庫の映像も公開します。今後の災害対応の取り組みについて語り合しましょう。

日 時: 2021年1月16日(土)13:30～16:00 対 象: どなたでも
参加方法: オンライン(Zoom)開催 参加費: 無料
講 師: 津久井進さん 担 当: 橋野

※お名前、メールアドレス、連絡先、在住している市をご記入の上、
「リードあしや」aia@ashiyampo.jpまでメールでお申込み下さい。



ふれあい カフェ

- 毎月第2土曜日 13:30～16:00
 - カフェ(飲み物・お菓子付き): 大人…100円 子ども…無料
- ※別途プログラム参加には実費が必要な場合があります。

今後の
予定

2021年 1月9日 ふれあい「冬の養生&ちょっと中医学」カフェ …あしや健康倶楽部
3月13日 ふれあい「キッズ」カフェ ……………ポイエシス

11月の様子



ふれあい「スリランカ」カフェ…日本スリランカ友の会関西

スリランカの紅茶を飲みながら、物産販売をのぞいたりスリランカ人会員のお話を聞いたりできる、ゆったり和やかな雰囲気のカフェでした。

11/14

オープンスペース ランチ&カフェ

おしゃべりカフェ にち

日時：2021年1月16日(土)

「コミュニティほけん室」お茶、お菓子を食べながらのお話カフェ



▲前回の様子



ギャラリー スペース

展示スケジュール

- ▶ 2月 1日[月]～2月13日[土]…ミユキデリカ
- ▶ 2月15日[月]～2月27日[土]…日本スリランカ友の会関西
- ▶ 3月 1日[月]～3月13日[土]…ポイエシス
- ▶ 3月15日[月]～3月27日[土]…ミユキデリカ



展示イメージ

わくわく!子どもスペシャル

毎年夏休みに実施しておりました「夏休み!わくわくスペシャル」。今年度は内容を変更して3月に実施予定です。決定次第、詳細をリードあしやホームページに掲載しますのでご覧ください。(出口)

利用者のみなさんへ

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください。イベントや講座について新型コロナウイルスの影響で中止や延期になる場合があります。詳細はリードあしやのホームページより最新情報をご覧ください。



芦屋市立あしや市民活動センター リードあしや

(指定管理者 特定非営利活動法人あしや NPO センター)

〒659-0065 兵庫県芦屋市公光町5-8 公光分庁舎北館

TEL : 0797-26-6452 FAX : 0797-26-6453

メール : aia@ashiyanpo.jp https://www.ashiyanpo.jp



利用案内 開館時間 : 9:00 ~ 17:00 (月曜日～土曜日)
休館日 : 日曜日・祝祭日・年末年始

アクセス 阪神「芦屋駅」徒歩5分、JR「芦屋駅」徒歩10分
阪急「芦屋川駅」徒歩10分

編集後記

「我が家のルール」何かありますか?私の場合は「1日の最後の会話は笑いで締める」と決めています。たとえ散々な1日を過ごしても、笑って眠りにつくのはいいものです。笑うことによって自律神経が整うとか免疫力がアップすると言われてますし。令和3年が明けました。皆さんの笑顔が集うリードあしやとなりますように。(境田)

リードあしや Vol.51

発行日 | 2021年1月5日

発行 & デザイン | 芦屋市立あしや市民活動センター
リードあしや