



# ナビコンパス

## 第34号

檀原市市民活動交流広場（ナビコンパス）では、ボランティアをはじめ、市民公益活動をされている方々の支援をしています。今号では、この冬に市民活動交流広場や市内各所で行われたイベント紹介のほか、市民公益活動で活躍されている方にフォーカスした特集企画や令和2年度の登録の更新案内などにも掲載しています。ご一読ください。

### 冬の寺子屋 2019

#### 暮らしに役立つ手作りアロマ

11月28日 講師：村上 晃子さん

メディカルアロマは、香りが脳に伝わり人の心に作用する仕組みを活用し、香りの癒し効果と精油の薬理効果をいかしたものとされています。この講座では、入浴剤や蜜ろうクリームを作り、香りの効果や注意点などについて学びました。入浴剤にはリラックス効果や保湿効果のあるアロマを使用し、クリームは国産の蜜ろうを使用し、アロマオイルで香りも楽しみました。免疫力を上げたり、美容や殺菌などのアロマの効果に、受講者の皆さんは夢中になっていました。



#### クリスマス&お正月のトリフルリース

11月29日 講師：フラワーサークル檀花

プリザーブドフラワーを使ってクリスマスやお正月に華やぐ3つのリースを作りました。プリザーブドフラワーは、花を特殊な染料に浸して水分を抜いてあり、色鮮やかな美しさソフトな風合いを長期間わたって保ちます。リースにリボンやパールを巻き、枝物と松ぼっくりをあわせて小さなブーケを留めていきます。少人数の受講でしたので、先生に細かく教えてもらえ、干支や迎春などの飾りをどこにつけようかと話しながら、思い思いのリースづくりを楽しんでいました。



2019年度 第2回市民活動講座

### 避難所の景色を変える！ 災害関連死を防ぐ取り組み

2月3日

講師：水谷 嘉浩さん

今年度第2回目の講座は防災シリーズ第2弾として、水谷嘉浩さんに「避難所の環境改善」について講演していただきました。講師の水谷さんは、Jパックス株式会社代表取締役を務められる傍ら、東日本大震災をきっかけに段ボールベッドを考案され、8年間で400か所ほどの避難所を訪問して約2万床の段ボールベッドを届けるなど、一般社団法人避難所・避難生活学会理事として、避難所での二次健康被害削減に取り組まれています。

講演の部の冒頭で、東日本大震災の震災関連死のうち約51%が生活環境要因によると言われる事例などをあげ、雑魚寝や車中生活により、エコノミークラス症候群などの健康被害の危険性が高い避難所の現状が説明されました。

また、現行の災害救助法の規定における課題（・避難所開設期間は災害発生から7日以内 ・炊き出し費用は1人1日1,140円）の基準見直しや\*TKBの充実の必要性にふれられました。

一方、講師が視察訪問されたイタリアでは、トイレ・シャワー完備のエアコン付きテントやキッチンカーでプロの料理人が調理する食堂の設置など、避難者に絶望感からできるだけ早く立ち直ってもらう（結果的に低コストにつながる）ことを主眼においた先進的な避難所運営が行われている現状が紹介されました。

続いて、1930年の北伊豆地震と2016年の熊本地震の避難所の写真が映し出され、90年近くたっても避難所での雑魚寝の状況は、「避難所をあまり快適にしては自立を妨げてしまうのではないか」という風潮の下で、ほとんど変わらずにきている実態が浮き彫りとされました。

避難所の環境改善に有効な段ボールベッドを迅速・効果的に提供するには、自治体との防災協定が必要であり、災害支援は被災地の市町村任せでは限界のため、民間を含めたオールジャパンでの取り組みが重要であることを強調されていました。

段ボールベッド組み立て体験の部では、大勢でベッドの上に乗って、均等荷重7tという頑丈さを体感、その後、質疑応答が行われ、避難所生活や災害対応について考える有意義な講座となりました。

\*TKB = T：トイレ・シャワー K：キッチン・食堂 B：ベッド・テント



**第3回 かしはら市ボランティアフェスティバル**  
 ～広げよう！ボランティアの和・輪・笑～ 2月2日



橿原市ボランティア連絡協議会主催「第3回かしはら市ボランティアフェスティバル」が、かしはら万葉ホール・レセプションホールの和やかな雰囲気の中で開催されました。

法務相談や点字体験、フリーマーケット、紙芝居の実演、脳トレゲーム、古布ループペンダント・押し花しおり・一輪花・枯葉アート・かわり絵・ハーバリウムなどのクラフトのほか、各コーナーで会場いっぱいにボランティアの輪が設けられました。

また、舞台では、楽しい健康づくり体操、消費者問題を取り上げた劇や合唱団によるコーラスも催され、子どもからお年寄りまでたくさんの笑顔で賑わいました。閉会式では、今年も熱心にお手伝いして盛り上げてくれた聖心学園の先生、生徒たちも壇上に上がり、大きな拍手を浴びていました。

**エコフェスタ 2019 in まほろば** 11月30日

橿原文化会館前広場で、「エコフェスタ 2019 in まほろば」（主催：橿原市地球温暖化対策地域協議会「エコライフ橿原」）が、「あなたは子どもたちに何をのこしますか？」 “ここから未来をはじめよう！！”をテーマに開催されました。

来場された皆さんは、参加各団体のブースでのエコバック給付け・手回し発電でアメ玉釣り・環境クイズ・脳トレゲームなどでエコを楽しみ、環境活動・エコ機器・省エネグッズなどの展示でエコを知り、学びました。また、フリーマーケットやフードブース、ステージで行われるパフォーマンスも会場を盛り上げていました。エコフェスタで楽しんだこと、学んだことで、節電やエコドライブなどのエコの実践をご近所や職場などにも広げ、そして未来の子どもたちに素晴らしい環境を残そうとの思いを訴えかけるイベントとなりました。



**出前講座見学日記**

**健康体操・真向法体操** 12月18日 講師：勝田義純さん 参加者 15人

真管幼稚園で家庭教育学級部の皆さんを対象に実施されました。真向法（まっこうほう）体操は、「柔らかな身体が、若さを保ち健康を維持する」との発想のもと、ニッポンのヨガとも例えられます。4つの基本体操（・楽座前屈・膝伸前屈・開脚前屈・割座後屈）からなり、硬くなっている身体を柔軟にし歪みを正して良い姿勢をつくり、いきいきとした日常生活につなげる健康体操です。

今回の講座では、基本体操を中心に実施されましたが、家庭ではパートナーと一緒にやる補導体操を推奨されていました。参加者はマイ・マットを持参するなどして、勝田さん指導のもと、美容と健康のため、気持ちよさそうに身体を動かしていました。参加者の一人は、「身体が固くなっていることに気づいたので、これからは自分の身体とゆっくり向き合う時間をつくることを意識したい。」との感想を寄せられていました。



**橿原市災害ボランティアセンター設置・運営訓練** 1月26日 於：橿原市保健福祉センター南館および周辺

近年多発する自然災害の復興に対し、災害ボランティアセンター（以下、センター）の役割や認識が高まる中、災害発生時に円滑なセンターの設置・運営ができるように、センター設置・運営マニュアルに基づいた組織・役割を実践する訓練が行われました。

初めての実施となる今回は、曾我川氾濫による被災者100名超等の水害被害発生を想定し、参加者（社会福祉協議会職員およびセンター運営登録者など）が総務、ボランティア受付、ニーズ受付、マッチング、資材、送り出しやボランティア活動者、ニーズ依頼者の各班にわかれて訓練しました。活動報告ではいくつかの課題も発表され、今後も参加者が役割を変えたり、課題を改善しながら、繰り返して実施すべき貴重な訓練であることが実感できました。

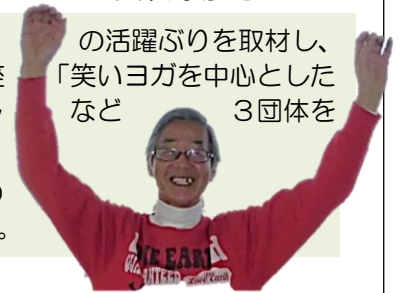


# なびこんびと

コーラス若葉 代表 / 若葉ほほえみサークル リーダー 長浜康彦さん

ナビコンパスに登録されている団体・個人の方々その人物像に迫るコーナーです。今回は、出前講座「健康体操」でも引っ張りだこ、若葉ほほえみサークル主宰される、長浜康彦さんにスポットをあてます。

の活躍ぶりを取材し、「笑いヨガを中心としたなど 3団体を



今回の取材にあたり、長浜さんの年末から年明けの活動日程の中から4日間の活動に絞ってその様子を拝見し、あわせてインタビューをさせていただきました。

## 第1日目：若葉ほほえみサークル (12月23日 会員7人参加)

笑いヨガ体操は、インド発祥で、笑いの体操とヨガの呼吸法をあわせているところからそう呼ばれ、酸素がたくさん取り入れられるので、健康と活力が実感できるとされます。経験豊富な参加者の皆さんは、息もびったり。身体を動かし、体操としての笑いをいきいきと行っていました。



## 第2日目：コーラス若葉 (12月24日 会員16人参加)

講師の庵前先生の指導のもと、ラジオ体操と下腹筋を動かした発声練習で準備が整うと、小西先生のピアノ伴奏に合わせて「ベチカ」の歌唱練習。ブラボーなハーモニーに包まれました。



## 長浜さん主宰3団体の概要と主な活動日程

団体名	会員数	活動概要	主な活動日程 (年末から年明け)
若葉ほほえみサークル	30人	毎週月曜日、すみれホールで笑いヨガのサークル活動。	12/23, 1/20, 27(サークル) 1/30(出前講座)
コーラス若葉	17人	毎週火曜日、中央公民館分館でコーラス練習。檀原市合唱祭や地域イベントへの参加。施設訪問も。	12/24, 1/7, 21, 28(練習会) 12/25, 28(施設訪問)
歌声喫茶・若葉	500 (役員17人)	毎月第3日曜日、すみれホールで歌声喫茶開催。ピアノ伴奏でみんながよく知る曲を歌う会。	1/19

## 第3日目：歌声喫茶・若葉 (1月19日 会員60人参加)

1月のおすすめ曲の中から参加者がリクエストした曲などを歌唱指導の先生のもと、ピアノ伴奏に合わせて歌います。今回は「霧の摩周湖」などの思い出の歌謡曲のほか、「一月一日」や年末のレコード大賞曲「パプリカ」などを皆さんで元気に歌いました。



## 第4日目：出前講座「笑いヨガを中心とした健康体操」 (1月30日 軟傍団地悠遊会 13人参加)

参加者の皆さんは、手拍子と子どもに帰るおまじない(遊び心を喚起するキーワード)で身体を動かし、笑いヨガ



や樹木呼吸法などを大いに楽しんでいました。

出前講座「笑いヨガを中心とした健康体操」年度別開催回数

年度	開催回(団体)数	備考
2019	15回(5団体)	2月末現在
2018	16回(5団体)	
2017	11回(1団体)	開始年度

—檀原市のボランティア・市民公益活動団体として登録し、活動をはじめられたきっかけは？

コーラス若葉での投票で思いがけず代表になってしまい、その際、地元の方々に親しまれることが大切と思ったことが端緒となり、市内在住のメンバーからも施設訪問などのボランティアをしては、という声がたくさん寄せられたことです。メンバーの積極的な参加と協力的な後押しで登録することになりました。

—活動の継続や会員の拡大についての工夫や取り組みは？また、活動の原動力となるものは？

会員募集や活動紹介のチラシを手作りし、できるだけ常時持ち歩いてあちこちでポスティングするなどして効果を得ています。コーラス若葉の会員スカウトも兼ねて歌声喫茶・若葉を立ち上げたところ、歌声喫茶のメンバーは広がりました。まだコーラス若葉の会員スカウトにはつながっていませんが、粘り強く継続しながら、人と人とのつながりを大切にしています。

—市内各所を歩くお姿が目撃されるのは、ポスティングのためでもあるようですが、その驚愕の健康の秘訣は？

極言すると野生動物のように体調を感じられるようになること。つまり自分の体調を知り、適応する方法を見つけること。

—活動されていて良いところと課題となる所、今後の目標などは？

ボランティアをしている感覚はなくて、好きなことをさせてもらっており、何事にもチャレンジしようという気持ちが強くなった気がします。個人的な課題としてはもっと「ハジケル(弾ける)」ことでしょうか。檀原市を歌と笑いで盛り上げていければと思っています。活動を広げられるように、市民活動交流広場には、いろいろな分野の交流できる方々や披露できる場を紹介してもらえたらうれしいですね。

—最後に、長浜さんはメンバーの皆さんにとってどのような存在とされていますか？

空気のような存在(いてもいなくてもわからない)かな(笑)。

会員メンバーの方に長浜さんの存在についてお尋ねすると、一言「笑顔の人」との回答が返ってきました。やはり「空気」のように、無くてはならない存在なのでしょう。これからもずっと、もっと多くの方に陽気(笑顔)と元気と空気を送り続けてください。今回は密着取材にご協力いただき、誠にありがとうございました。



# ナビコンパスのイベントのお知らせ

## サロン(毎月10日)

毎月10日の10時から16時まで開催しています。毎  
申込不要ですので、お気軽にお越し下さい。

## NPO法人連絡会イベント

檀原市市民活動交流広場に登録されているNPO法人が毎  
月第3日曜日にナビコンパスで開催しているイベントです。

3月のイベントにつきましては、新型コロナ

3月10日(火)

「おしゃべりなペナギ

ウィルス感染予防のため、開催を中止いたします。

材料費：650円

講師：クラフトの会  
(檀原市ボランティア  
連絡協議会)



3月15日(日)

・「おもしろパソコン教室」 10:00~13:15

講師：NPO法人 人材育成・雇用協議会

・「お手紙作成ボランティア」 13:30~15:30

講師：NPO法人 サポート華生

※上記の3つのイベントは、すべて予約が必要です。

## 市民活動交流広場 ~団体および個人登録~について

団体および個人登録は年度毎です。令和2年度の登録手続きには、あらためて所定の書類を提出してくだ  
さい。

- ①檀原市ボランティア・市民公益活動団体等登録申請書(【団体用】または【個人用】)  
\*市民活動交流広場で配布しています。ホームページからも様式のダウンロードができます。
- ②会員名簿または役員名簿
- ③団体の活動内容が分かる書類(定款・会則・規約、チラシ・団体のパンフレットなど)
- ④市民活動団体・個人の活動紹介の用紙
- ⑤活動の様子がわかる写真またはデータ

~~詳しくは、スタッフに問い合わせてください。~~

## ボランティア活動保険について

もしもの時の保険ですが、現在ご加入のボランティア活動保険の補償期間は、令和2年3月31日午後  
12時までとなります。補償期間に切れ目が発生しないよう満期日の前日までに更新手続きをお願いします。  
令和2年度加入プランは、従来のBプランがなくなり、基本と天災・地震補償の2プランに整理されます。  
また、新たに加入いただく場合も市民活動交流広場で加入依頼書の受付を行います。

~~詳しくは、スタッフに問い合わせてください。~~

### ちよぼら

「ちよぼら」とはちょっと  
したボランティアのこと。市  
民活動交流広場では使用済み  
切手を収集して『小さな親切  
運動』に協力しています。

使用済み切手・・・420g  
(1年11月～2年1月分)

### 編集後記

昨年のラグビーワールドカップの熱も冷めやらぬ中、いよいよ東京2020オリンピッ  
ク・パラリンピック競技大会が間近となり、来月には檀原市でも聖火リレーが行われます。  
この大会は、「スポーツには世界と未来を変える力がある。」とのビジョンのもと、「す  
べての人が自己ベストを目指し(全員が自己ベスト)」、「一人ひとりが互いを認め合い(多  
様性と調和)」、「そして、未来につなげよう(未来への継承)」を3つの基本コンセプトと  
しています。

私達も、今と未来のためにできる範囲で、アスリートたちへの応援や私達自身の運  
動にも心掛けたいですね。

さて、本年も皆さんの活動へのさらなる支援ができるようスタッフ一同「ONE TE  
AM」で、がんばります。どうぞよろしくをお願いします。

### 【発行・問合せ】

檀原市市民活動交流広場(愛称:ナビコンパス)  
〒634-0804 檀原市内膳町1丁目6番8号(檀原市観光交流センター5階)  
TEL 0744-47-2380 FAX 0744-47-2381 開館時間 9:00~19:00  
E-mail navicom@city.kashihara.nara.jp

