

【事業予告】 市民活動プレゼンテーション

リビング・バリューって何?! ～潜在能力を呼び戻せ!～

市民活動プレゼンテーションとは「輝き市民サポートセンター」に登録している市民活動団体が、どのような活動をしているのか、多くの市民に知ってもらい、市民活動への関心を高めるとともに、団体のこれからの活動をより行いやすくする目的で行います。

NPO 法人リビング・バリュー推進協会の成立と活動内容を紹介し、「リビング・バリュー」の意味と生活に取り込む意義を、ゲーム感覚での自己診断や笑筋体操など身体を動かすアクティビティを通して理解します。

自己のバリュー（価値）を知り、潜在能力を呼び戻す体験が待っています！



発表団体 NPO 法人リビング・バリュー推進協会

日時 4月22日(土) 午後2時～4時

場所 輝き市民サポートセンター (JR 福生駅隣接プチギャラリー4階)

申込 042-551-0166 (申込書持参または電話・FAX 可)

【事業報告】 市民活動トーク 講師 小野 豊氏

実施日：2月26日(日)

「誰か」につながる地域の居場所 ～4つの生きがいを見つけなさい!～



福生市で様々な活動をされている小野豊氏から、活動を始めた経緯とともにまちづくりや地域活動を通して「誰か」とつながることの楽しさについてお話いただきました。

講師の小野氏の主催する複数の市民活動(男の台所・福生アマチュアマジッククラブ・ふっさ草笛サークル等多数)の体験談をもとに、一歩外に出る楽しさや、いろいろな状況下で楽しむために複数の生きがい(趣味)を持つべきこと、一人でダメなら誰かと出かけてみることなどを学びました。

「キョウヨウ」→「今日、用がある」と「キョウイク」→「今日、行く場所がある」の勧めとともに、より良い人生を送るための居場所をつくる事の大切さを知りました。

ワークショップでは3グループに分かれ、配偶者への期待や自分自身のやりたいことを述べてもらう場としました。

開始当初は意見も少なく戸惑いがありましたが、一人が口火を切ると、活発な意見交換の場となりました。配偶者への思いは様々でしたが、自身のやりたいことについては、健康への留意や友人をつくるなど共通する意見が見られ、いくつになっても踏み出すことの大切さを知ることができた2時間でした。

参加者：19名 <満足度：4.6 (5点満点)>

<参加者の意見>

- ・あらゆることの基本は、健康と思いやり(感謝)であることに気付かされた。
- ・夫の問題から、自分が考えるべきことを学んだ。
- ・グループワークで他の人の意見が聞けて良かった。
- ・現役後も色々実践することが大切だと気付いた。



【登録団体の活躍】

おかげさまで5周年!

笑いヨガ「笑輝」は2016年12月で5周年を迎えることができました!

笑いヨガ(=ラフターヨガ)は1995年にインドの医師によって考案され、その後日本の笑いヨガクラブ発足5周年記念パーティーが代々木オリンピックセンターで行われた時、そこに参加した「笑輝」のリーダー「はびわこ」と「KC」は、全国から集まった笑いヨガリーダー達とともに、今後「笑いヨガ」が日本各地に広まっていく期待に溢れた熱気を感じながら、私たちの「笑輝」も5周年を笑顔で迎えようと心に誓いました!

そして、その目標は「笑輝」を理解してくださる多くの方々のおかげで叶えることができました!

今後は10周年を目標に、「笑いヨガクラブ笑輝」と改名し、笑う事の素晴らしさをどんどん広げていきたいと思っています。よろしくお願いします。

連絡先：森川慶記 電話：042-559-3413

E-mail: kcnikoniko1418@gmail.com



これからも頑張るぞ!

「NHK サキどり」番組で紹介されました。

「足こぎ車椅子」をご存知ですか?

住み慣れた場所で最後まで生活できるように、一人暮らしや老老介護者などの見守り活動をしています。脳卒中で半身麻痺した人や、腰痛などで歩行困難な人が増え、退院後自宅復帰してもリハビリが思うようにできません。

このような現状の中、安全にリハビリができる新しい方式が世界で注目されています。

「NHK サキどり」で紹介された「足こぎ車椅子」は、福生市内には現品が無く知名度がありません。

そこで、まず市民が知ることから始めようと、「福祉まつり2016」で紹介し試乗できる機会を提供しました。

サポーターいち・にい・さん

NHKの詳細DVDを「輝き市民サポートセンター」に提供しました。サポートセンター内で鑑賞できますので、ぜひご覧ください。



4周年です! 成人発達障害当事者交流グループ「Star☆」

「今や、これからはよりよく生きていく方法」を考える!



「Star☆」は18歳以上の発達障害当事者(未診断も含む)を対象にした交流会です。当グループは「安心・安全な交流」と「楽しく・ゆるい当事者会」をモットーに、これまで多くの方に参加していただき、2013年から3年間、回数にすると22回開催しています。

グループ名の由来、「Star☆」日本語で「星」は「幸福や健康を呼び込む」「悪いものから身を守る」「希望の象徴」などの意味を持ち、アクセサリーなどのモチーフに好んで使われることも多く、このグループに来てくれる皆さんの「希望の星」になれるようにという

願いを込めています。

毎回7~8人、多い時は10人前後の参加者が集まることもあります。男女比は若干男性が多い気がします。年齢は20代~50代くらいまで様々です。余談ですが、「Star☆」の活動は今年の9月で4周年を迎えます。これから5年6年...そして10年を迎えられることを目指して、細く長く活動していけたらと思います。

1~2か月に1度のペースで開催しています。お気軽にお越しください。

★開催日のお問合せは「輝き市民サポートセンター」まで!

