

区民活動支援センターだより

～生涯学習・市民活動で活躍している人や何かを始めたい人を応援する情報誌です～



～CONTENTS～

- P.1 今後の情報発信について
- P.2・3 編集ボランティアのページ
「傾聴ボランティア うさぎ」
「神奈川県食生活等改善推進委員会（神奈川県ヘルスマイト）」
- P.4 活動PRポスター展&窓口相談のお知らせ

NO.187 2023.4.1発行



ご愛読いただきありがとうございました

「ぐるーぱる・あい」は今号187号をもちまして最終号となります。
今後の区民活動支援センターからの情報はこちらから発信していきます！

広報よこはま
神奈川区版



ご自宅に毎月届きます

神奈川区ツイッター

神奈川区に関連した
情報をお届けします



Twitterユーザー名
▶@yokohama_KNGW

区民活動支援センター
ホームページ

神奈川区 区民活動支援センター



リニューアルしました！
センターの最新情報は
こちらから。
「地域で何かを始めたい！」と
思ったら、ぜひご利用ください

地域SNS「ピアツザ」

横浜市公式ライン



友達追加
はこちら

友達追加して、配信対象地域で
「神奈川区」を選択すると、
神奈川区からのお知らせが届きます。

PIAZZA



登録はこちら

ホームエリアに「神奈川区」を
選ぶと、区内の様々な情報が手に入ります。



- ◆区民活動支援センターだよりは、VOICE神奈川さんにより音声録音されたCD版があります。CDの貸出をご希望の方は区民活動支援センターまで。また当センターにて聞くこともできます。
- ◆配布場所：神奈川県区民活動支援センター・区内区民利用施設・区内駅PRボックスなど

発行：神奈川県区民活動支援センター 〒221-0824 横浜市神奈川区広台太田町3-8
 神奈川県区民活動支援センター 507窓口 開館時間（月～金 午前8時45分～午後5時／土日・祝日・年末年始は休館）
 TEL 045-411-7089 FAX 045-323-2502
kg-shiencenter@city.yokohama.jp 担当：山下・黄・山田・櫻井

「傾聴」を知っていますか？

「生きづらい」「誰かに話を聴いて欲しい」。そんな思いや悩みを抱えている人の気持ちに寄り添いながら、相手の話に耳を傾ける。それが「傾聴」です。相手の年齢や立場にかかわらず、人との信頼関係を築くためのコミュニケーションの方法でもあります。今回は、高齢者施設などでの活動を行っている「傾聴ボランティアうさぎ」(以下、うさぎ)の代表、小林知津子さんにお話を伺いました。



小林知津子さん

『傾聴』は、相手のテンポに合わせて、話を集中して聴くことが必要です。何よりも相手の話を、否定も助言もせず、今どのような気持ちなのかを共感し、心に寄り添って聴くことです。『傾聴』にとって大切なことは、相手を思うあたたかい“こころ”と信頼関係です」と小林さんは、話します。

「うさぎ」は2012年に発足し、10年以上活動を続けています。とはいえ、コロナ禍で、施設の訪問がなかなかできず、ここ数年、活動ができていたのは、33名のメンバーの内、約半数だそうです。「人と接することが難しい時代だからこそ、『傾聴』は必要とされています。緊急事態宣言の後、久しぶりに施設に伺った時に、ある方から『何も言わなくても、ただ、そばにいてくれるだけで良いから』と言われました。その言葉で、お話を聴き、傍らで一緒に時を過ごすということが嬉しいことなのだ」と、小林さんは「傾聴」の大切さを痛感されたそうです。

「これからは、もっと活動の幅を広げたいですね」と小林さん。2023年10月の第1、第2、第3月曜日には「傾聴」ボランティアの養成講座を予定していると教えてくれました。

2023年1月9日、「は一と友神奈川」で「傾聴」スキルアップ研修を開催！当日は、公認心理師でシニア産業カウンセラーでもある、鈴木裕子さんを講師に迎え、「傾聴」の基本を復習。相手とのかかわり方などについて、ワークショップ形式で学びました。メンバーの皆さんは、「いつでも活動が再開できるように」と、日頃から準備を怠らないといいます。



編集ボランティア担当: マツタロウ

お問い合わせは、神奈川県区民活動支援センターまで。☎045-411-7089



編集ボランティアの皆さま、長きにわたりありがとうございました。今後も皆さまの益々のご活躍を応援しております。

【区民活動支援センター一同より】

私は記事を作成する際に、「読者ファースト」を心がけ、「取材先の選定に偏りはないか」「文章は読みやすいか」「意味は伝わるか」などに気を配ってきました。コロナ禍で、取材にご協力いただいた皆様には、マスクを付けたままの撮影をお願いするなど、いろいろなことがありました。本紙が最後となりますが、1人でも多くの方に、記事を楽しんでいただけましたら幸いです。ありがとうございました。

BYマツタロウ

～お元気ですね おとなりさん

声かけあって健康ライフ～



私達は神奈川県
ヘルスマイトです

ヘルスマイトとは、全国組織で食生活等改善推進員養成講座(横浜市は各区福祉保健センターで開講)を受講修了後、食生活等改善推進員に入会された方々です。



小山会長

ヘルスマイトの小山会長にお話を伺いました。「自分の健康を維持していくためにも、減塩・運動につとめ、地域社会に参加していくことが長生きの秘訣です。皆さん、ヘルスマイトに入会し、一緒に活動していきませんか？お待ちしております。」



ウォーキングの参加者でハイポーズ



神奈川県ヘルスマイト(神奈川県食生活等改善推進委員会の取組)

『私達の健康は私達の手で』をスローガンに日常の食生活について考えながら、一緒に楽しく健康づくり活動をしています。

月1回の研修会の実施・講演会・施設見学、高齢者や親子の料理教室・ウォーキング等を開催しています。



調理実習



研修会

現在、会員は65名(男性7名、女性58名)です。コロナ禍で、活動も思うように出来ませんでしたが徐々に再開しています。



お問い合わせ
神奈川県福祉保健センター
☎045-411-7138

編集ボランティア
カズコ

好奇心と面白そうだなあと「やります、やりたいです!!」で編集ボランティアを始めて2年弱が経ちました。先輩の後を追いかけて、「ぐろーばる・あい」の編集者になれた気がします。まだ力不足と思うところもありましたが、仲間たちと協力し紙面をつくることができ、とても楽しかったです。皆さんご愛読いただきありがとうございました。

BYカズコ

定年退職した2018年の秋、回覧板の「区民ジャーナリスト養成講座」が目にとまりました。取材・編集といった文化的作業は私の人生には無縁な領域だと思っていましたが、軽い気持ちで応募しました。この講座終了後約4年間「ぐろーばる・あい」の編集ボランティアとして神奈川県で活躍している市民活動団体の紹介記事を作成、「いい記事だね」と言われると嬉しく、楽しい経験をさせて頂けたと感謝です。

BYリョウ

活動PRポスター展 ミニ♪

2～3月、音楽・演芸ジャンルの
ポスター展示をしました♪



区役所本館5階交流室前の廊下で、登録団体・助っ人
BANKのポスターのミニ展示を始めました！

ジャンル別に2か月間、6回に分けて実施する予定です。
ぜひご覧ください。

～展示スケジュール～

4～5月 芸能・スポーツ体操・美容健康

6～7月 美術・工芸・文化・文学・福祉①

8～9月 子ども・子育て関係

10～11月 福祉②・まちづくり・国際交流

12～1月 日常生活学習

※ポスター展示の内容は変更する場合があります

ガッツリ聞きます、あなたの思い♪

こんな時に相談！

時間ができたので
新しく何かを始めたい

活動の場所を
探している

こんな時も相談！



こんな時は相談！

地域活動のための
講座やイベントの
情報が知りたい

活動する仲間を
増やしたい

こんな時も相談！

区民活動支援センター
507窓口へお越しください。
私たちがお待ちしております♪

