



©横浜市港北区ミズキー

支援センター職員が区内で活動するサークルの活動場所におじゃまします！

# おじゃミスキー No.10

港北区区民活動支援センター グループ活動訪問記

今回は、「コミバス市民の会」と「やさしいピラティス」をご紹介します！！

=訪問日=平成 28 年 10 月 4 日、11 月 11 日

## 「コミバス市民の会」

コミバス市民の会は、「コミュニティがコミュニティバスをつくる。コミュニティバスがコミュニティをつくる」を合言葉に、幅広い世代の人がつながるあたたかい街づくりに取り組んでいます。活動の一つとして、錦が丘町内会との連携で、菊名おでかけバスを走らせて6年目。毎週火曜日に1日6便が、菊名駅西口～妙蓮寺～港北公会堂裏（社協横）を循環しています。運営の特徴は、ボランティア運転手と添乗員・運営管理者3者の体制を確立し、安全性の向上に努めている事だそうです。助成金も得ている為、2016年現在は1人につき年間1,000円で、どなたでも会員となり利用することができます。現在、会員は約50名。会員と共に運転・添乗ボランティアも広く募集しています。



< 菊名おでかけバス >



< 運行を知らせるのぼり >



< 車内の様子 >



< 乗車の目印 >

**<10月4日(火) おでかけバス乗車体験>** この日は、菊名駅西口を9時に出発する第1便に、港北公会堂裏（社協横）から乗車しました。車は8人乗りのワゴン車で小回りがきくため、錦が丘、富士塚の坂道を縫うように走ります。乗車の目印の場所では、乗り込む高齢の方に添乗員さんがステップをかけて、乗り降りが安全にできるように配慮する姿が印象的でした。会員制の為、利用者、運転手さんも顔見知りで、車の中でも話が弾みます。降車は、ルート上なら多少融通が利き、1日に何便も乗り継いで利用できることが、使い勝手の良さにつながっているようです。会員の方から「助かる」「火曜日を心待ちにしている」という声を聞きました。長く利用するうちに添乗員となり、支える側になる方もいるそうです。良さを知り、活用することが活動の継続につながることを実感しました。



< どろっぷにて >



< 昼食の風景 >

**<11月11日(金) 臨時運行号乗車体験>** 今回の臨時運行号は、「おでかけバスで出かけよう！」という取り組みの一環で、高齢者等の外出支援を促し、多世代のつながりをつくることを目的とした試行運転です。地域の施設や市民活動と連携することで、実施に至ったそうです。22名の参加者が、子育て支援施設くびのびの、<どろっぷ>を訪ねました。シニアの方も得意な分野で無理なく子育てに関わってほしいという話にうなずかれる姿がありました。昼食は、菊名の<ギャラリー&スペース弥平>で、コミュニティカフェ<ミエル>のお弁当を囲みました。今回、おでかけバスに乗り、地域の施設を訪れ交流することで、自分の住む地域の魅力を再認識された方が多かったようです。皆さんが、今後もおでかけバス臨時運行号の取り組みを楽しみにされている様子が伝わってきました。

## コミバス市民の会

◆活動日時：毎週火曜日に運行

◆活動場所：世話人会は、菊名フラット（菊名駅西口3分） ◆現在の会員数：約50名

◆会費：1,000円/年

◆申込・問合せ：港北区区民活動支援センター TEL&FAX 540-2246

# 「やさしいピラティス」

=訪問日=平成 28 年 10 月 25 日



山本先生（右下）とメンバーの皆さん

「やさしいピラティス」は、週 1 回篠原地区センターで活動しているグループです。身体を支える筋肉に意識を向け、運動やストレッチを行う事で、しなやかに美しい身体、引き締まった怪我をしにくい身体を作ることを目的とした体操をしています。肩こり腰痛防止、シェイプアップにも最適です。平成 19 年 5 月～7 月に開催された篠原地区センターの自主事業「ピラティスコンディショニング」に参加したメンバーが、事業終了後新たにグループを作りました。

現在のメンバーは 18 名。この日は 13 名が参加していました。大きな窓から陽光が入る気持ちの良い部屋で、ゆったりとした音楽とともに、先生の指導のもとミニボールやセラバンドというゴムのバンドを使い、ゆっくり身体をほぐしていきます。

体操の合間には、時々水分を取りながら休憩し、皆さんで健康に関する話をしたり、和気あいあいと進んでいきます。

先生の山本 敦子さんは、エアロビクス、リラクゼーションインストラクターとして働かれていた方で、BASIピラティスマットインストラクター、健康運動指導士や介護予防運動指導員ほか、沢山の資格を持っており、各メンバーそれぞれの体調にあった丁寧な指導をしてくれます。



山本 敦子先生



大きな鏡の前でのびのびと動きます。



ミニボールやセラバンドを使ってほぐしていきます。



メンバーからは、週 1 回参加することで、「姿勢がよくなった」「体幹を気にしながら動くようになり、体型も変わってきた。」「いつの間にか腰痛がなくなった」「足がつかなくなった」などの声がありました。運動はあまり好きではないが、「やさしいピラティス」の体操は呼吸法も取り入れゆっくり行うので続けられる、というメンバーもいました。またピラティスを通して先生に身体の機能について教えてもらえるので、とても勉強になるそうです。

終了後はメンバーでランチなどをすることもあるそう。皆さん仲良く、自分のペースで楽しみながら活動しています。

## やさしいピラティス

活動日時：毎週火曜 10:00～11:30

活動場所：篠原地区センター 2F マルチルーム

現在の会員数：40～70 歳代 18 名

会費：3500 円/月

問合せ：港北区区民活動支援センター



◆区内のサークル・団体に関する問合せ◆

港北区区民活動支援センター

〒222-0032

港北区大豆戸町 26-1

TEL&FAX 540-2246

