

あまがすき

We Love AMA

第24号
2017.2

SPECIAL INTERVIEW



整膚 和み

原山 勝代さん

Harayama Katsuyo

2ヶ月に1回、先生を招いての勉強会を開き、会員の新しい知識の習得と、技術の向上に努めています。



「整膚 和み」代表の原山勝代さん。自分の指で出来る健康法の整膚を学び、多くの方に健康になっていただきたいという思いで、日々活動されています。温和な笑顔が魅力的な原山さんに、活動のきっかけや思い、今後の予定をうかがいました。



市民活動祭 2016 で、ブースを出展していただきました。たくさんの市民の方に体験していただき、整膚の普及と、健康な町づくりを目指しています！

整膚は自分で気軽にできる健康法

「整膚 和み」を立ち上げたきっかけは？

どのような活動をしていますか？

私、5年前に胆のうを全摘出する手術を受けたんです。術後、体調が悪くならないか心配で、いい健康法がないか探していました。そんな時、新聞の広告で見つけたのが「整膚」だったんです。すぐに講座を受講しました。整膚は、皮膚をやさしく引つ張る刺激で、血行を促し自然治癒力を高める健康法のこと。私自身、整膚を続けていると体調が良くなり、もっと多くの人に知ってもらいたいと思うようになり、みんな健康で元気に過ごしてもらいたいからです。

最初は、あま市主催のボランティアの集まりで、みなさんに試してもらいました。「心地よいです」と言ってもらえて嬉しかったですね。嬉しさを励みに活動を続け、平成26年4月に、整膚師10人で「整膚ボランティア 和み」を立ち上げました(現在は「整膚 和み」)。

あま市内の高齢者サロンや福祉施設での整膚体験のほか、講習や生涯学習講座なども開いています。今は週に2回の身体障がい者施設で整膚を行っています。他市のマラソン大会でも選手の方に整膚をして喜んでもらったこともあるんですよ。「来て欲しい」と依頼をいただければ出張もできます。

活動への思いと、今後の予定を教えてください。

高齢者が増えて、元気に老後を過ごすためにも、健康の自己管理が大切だと思っています。整膚なら、自分の指だけでできて、毎日続けられますよ。もっと普及に努めたいです。

実は、整膚で指を使うと認知症の予防にもつながります。みなさんぜひ一度体験してみてください。3月1日(水)の2時から美和情報ふれあいセンターで講座を開催する予定です。

REPORT

今月の市民活動

あまテラススタッフが
各団体の活動の様子をレポート！
ホームページでは、もっとたくさん
紹介しているので、そっちも見てね



1/7 新春 あまテラスカフェ

2017年初のあまテラスカフェのメニューは、お抹茶と和菓子。新年にふさわしいおもてなしをさせていただきました。今年の抱負や市民活動への思いなどを語られていました。

とくに、3月にコラボ講座を予定している消防ボランティアの皆さんは、スタッフと熱心に打合せ。和気あいあいとした雰囲気の中にもモチベーションアップにつながるカフェとなったようです。

今年も引き続き、毎月第1土曜日に開く予定です。ミニ交流会の場でもあるあまテラスカフェにどうぞお越しください。

お正月らしくおもてなし

1/13 あまちゃんの会「下萱津サロン」

1月13日(金)、下萱津コミュニティで「あまちゃんの会」さんによる高齢者サロンが開かれました。新年1回目という事もあって、百人一首を楽しみました。始めは遠慮がちに「これかな？」と、そ〜っと札に手を置く人が多かったのですが、あまちゃんの会代表の渡邊さんが「もっと大きな声を出してね」とおっしゃると、次第にあちこちからハイ！という声や、歓声が上がっていました。

そのあと、ぜんざいをいただきました。お年寄りはお餅をのどに詰まらせてしまうこともあるので、代わりに柔らかいお団子が入っていて、大変おいしかったです。



声出して元気出し！

1/15 男声合唱団フロイデ 新春コンサート

1月15日(日)、「男声合唱団フロイデ」さんの新春コンサートが、愛西市佐織公民館ホールにおいて開催されました。ヴァイオリンやチェロなどの弦楽器楽団「ストリングス・アルテ・ムジカ」とコラボレーションの舞台。

時代劇のテーマソングを歌ったり、男性の一生を歌になぞらえて表現したりと、お客さんの興味を引く凝った演出でした。そして、プログラムの最後には、ベートーヴェン作曲交響曲第九番より「喜びの歌」を披露。ストリングス・アルテ・ムジカさんとの息のあった合唱に拍手喝采を浴びました。



クラシックも親しみやすく

SCOOP INFORMATION

市民活動の知恵袋

登録団体さんが、自分たちの活動と関わって、ちょっと役立つ、知って得する情報をお届けします。市民活動の知恵をゲットしてください。



TNR活動を知っていますか？

～地域猫との付き合い方～



Tはトラップ(捕獲して)、Nはニューター(不妊手術をして)、Rはリターン(元いた場所に戻す)、という意味の略語です。これは「地域ねこ活動」のことで、不幸な野良猫を減らす活動の『世界共通語』になります。

TNR活動・さくらねこ

「さくらねこ」とは、不妊手術済みのしるしに、耳先をさくらの花びらの形にカットした猫の事をいいます。



Trap(捕獲する)

野良猫を繁殖させないために、餌付けして捕獲します。使われるトラップ(捕獲器)は猫を殺傷するようなものではありません。

Neuter(不妊手術する)

動物病院で不妊去勢手術を行います。不妊手術済みの目印として猫の耳先をカットします。耳カットは手術中に行われますので痛みはありません。

Return(元の場所に戻す)

元の縄張りに戻して管理します。耳先カットされた猫は、ボランティアや地域の皆さんに見守られて一代限りの一生を終えます。野良猫の寿命は長くて3～4年といわれています。一代限りの短い命を見守ってくださいという意味もあります。

こんな時どうしたらいいの？

Q. 野良猫を保護したのですが

A. まず動物病院に連れて行ってください。仔猫の場合は必ず保温を。その後は保護主さんの責任において、必要な治療、予防接種、不妊手術を受けさせ、飼えない場合は里親探しをしましょう。

Q. 捨て猫を見つけました

A. 愛護動物を虐待したり遺棄することは犯罪です。明らかに捨て猫とわかる場合は最寄りの警察に届けください。首輪が付いている場合は迷子猫の可能性もあります。迷い猫の届出がないか、警察、周辺住民、地域猫ボランティアに確認してみましょう。

Q. 地域の保護団体さんを教えてください

A. あま市には「ねこネットあま」という保護団体があります。猫の引き取りは行っていませんが、野良猫の保護や里親探しのお手伝いをされています。迷いねこ探しや飼い方などの相談にも乗っていただけます。月に2回、保護猫の譲渡会もされています。詳しくお知りになりたい方は、ブログも開設されていますのでこちらまでどうぞ。 http://blog.goo.ne.jp/ama_cats

あまテラスプレゼンツ 市民活動のいろは

第10回 まちの「いいこと」を発信するのも市民活動

毎回、市民活動の基礎知識をお届けしているこのコーナー。あま市が掲げる「パートナーシップによるまちづくり」を進めて、住みやすく、楽しいあま市を一緒につくるためのヒントになりました。

あま市の魅力発信してみませんか？

最近、誰でも簡単に情報を発信できる時代になりました。市民活動のこと、あま市のイベント、面白い歴史や文化などなど、まちの魅力をいろんな人に知らせるのも、まちを盛り上げる立派な市民活動のひとつです(「市民活動だ!」って気負ってやるようなことでもないのかもしれませんが)。最近、あま市は Instagram(インスタグラム)という写真をインターネットにあげるサービスをつかって、みんなでまちの魅力をPRしようという試みをしています。自分の撮った写真でまちの「いいこと」をたくさんの人に伝えてはいかがでしょうか。



▲詳しくはあま市のHPで。あまテラスでもお答えいたします。



GRAPHICS あまテラス写真館



あま市国際交流協会
新年交流会



海部東部消防組合 出初式



美和おはなしグループ グーチョコキパー
お正月あそびをしよう



音楽ネットこすも「夢ミニコンサート」
伊福サロンにて



個人ボランティアさんの
バルーンアート作品



沖之島地区コミュニティ推進協議会
年末防犯パトロール

あま市市民活動センター あまテラスをご利用ください



市民活動団体の方は…

団体登録すると各種サービスを利用できます！

- センターの設備・機器を利用できます
白黒コピー(無料)、紙折り機、ラミネーターなど、各種機器を利用できます。打ち合わせスペースも無料で貸し出します。
- 会員募集やイベント告知をお手伝い
会員募集や集客を、ホームページでの告知などでお手伝いします。活動の取材もいたします。
- 助成金獲得などのご相談を受け付けます。



市民の方は…

市民活動に関わるきっかけをお手伝いします

- ボランティアできる団体をご紹介します
ボランティアできる場を探している方に、登録団体をご紹介します。活動に参加するためのお取次ぎもいたします。
- 広く市民に向けた各種講座を開催します
各種講座をあまテラス単独、もしくは登録団体と連携して開催いたします。詳細はあまテラスへお問合せください。

あまテラスに関するお問合せなど、お気軽にお寄せください。ホームページでは、日々、あま市の市民活動の最新情報をお届けしております。「あま市市民活動センター」で検索してみてください！

発行 あま市市民活動センター あまテラス

所在地: あま市七宝町遠島十坪 119-2 七宝産業会館 1F

TEL: 052-445-1900 FAX: 052-445-2030

Mail: info@ama-shiminkatsudo.jp

開館時間: 9時~17時

閉館日: 毎週月曜、祝日の翌日

イベント、講座の最新情報は、

ホームページで発信中！！

URL <http://www.ama-shiminkatsudo.jp/>



編集後記

新年が明けて、ふと気が付けばすでに1ヶ月…お正月気分はすっかり抜けましたが、今年最初のニュースレター『あまがすき』という事で…今年もよろしく願いいたします。(高橋)